

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**  
**FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**(DES)CONSTRUIR O HOLOS: A PERCEÇÃO INDIVIDUAL, CONJUGAL,  
PARENTAL, FILIAL E FRATERNAL DOS ELEMENTOS DAS FAMÍLIAS COM  
MILITARES DESTACADOS EM MISSÕES INTERNACIONAIS**

Renato Emanuel Carvalho Pessoa dos Santos

Orientadores: Professora Doutora Maria Teresa Meireles Lima da Silveira Rodrigues Ribeiro  
Professora Doutora Rita Mafalda Costa Francisco

Tese especialmente elaborada para obtenção do grau de Doutor em Psicologia da Família

**2019**

**UNIVERSIDADE DE LISBOA**  
**FACULDADE DE PSICOLOGIA**



**(DES)CONSTRUIR O HOLOS: A PERCEÇÃO INDIVIDUAL, CONJUGAL,  
PARENTAL, FILIAL E FRATERNAL DOS ELEMENTOS DAS FAMÍLIAS COM  
MILITARES DESTACADOS EM MISSÕES INTERNACIONAIS**

**Renato Emanuel Carvalho Pessoa dos Santos**

Orientadores: Professora Doutora Maria Teresa Meireles Lima da Silveira Rodrigues Ribeiro  
Professora Doutora Rita Mafalda Costa Francisco

Tese especialmente elaborada para obtenção do grau de Doutor em Psicologia da Família

Júri:

Presidente: Doutora Isabel Maria de Santa Bárbara Teixeira Nunes Narciso Davide, Professora Associada com Agregação e Vice-Presidente do Conselho Científico da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

Vogais:

- Doutora Rita Mafalda Costa Francisco, Professora Auxiliar da Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa, Orientadora;
- Doutora Carla Susana Rodrigues da Costa Ramalho, Professora Auxiliar da Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa;
- Doutora Maria Helena Chaves Carreiras, Professora Associada da Escola de Sociologia e Políticas Públicas do ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa, atualmente a exercer funções como Diretora-Geral do Instituto da Defesa Nacional;
- Doutora Maria Alexandra Penedo Marques Pinto, Professora Auxiliar da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

**2019**

*Há dias que marcam a alma  
e a vida da gente  
e aquele em que tu me deixaste  
não posso esquecer.*

Mariza, in “Chuva”

## AGRADECIMENTOS

Gostaria de iniciar os agradecimentos com uma transcrição de uma “nota” que eu redigi no meu diário de estagiário acadêmico, no dia 1 de Julho de 2011, pelas 21h15m:

*“Cada um de nós está inserido num complexo mundo! Move-se de forma  
“autônoma”, mas de acordo com as normas e padrões aclamados em cada um  
dos sistemas onde coabita, estando estes interligados e inter-relacionados. É  
nesta combinação de ritmos, melodias e harmonias que se vai escrevendo as  
nossas notas, ... nas linhas que compõem a pauta da vida.”*

*“... Sabemos que entre duas notas existe uma outra, um sentir ao qual chamamos  
de silêncio. Muitas vezes, e depois do silêncio, o que mais se aproxima de  
expressar o inexpressável é a melodia, não pelas notas que a constroem, mas  
pelas sensações produzidas por estas.”*

Foram anos de pesquisa, foram anos a edificar um conjunto de saberes que foram mais além da simples acumulação de conhecimentos. Experiência única, gratificante como psicólogo, mas sobretudo como pessoa. Neste momento só consigo encontrar palavras de agradecimento, carinho e reconhecimento por todo apoio e confiança que me deram a honra de receber de cada um de Vós.

Começo por agradecer às duas pessoas que me acompanharam neste percurso académico. Cada palavra que escrevo não consegue expressar a enorme gratidão que eu sinto para Vós. O que senti de Vós foi CARINHO, AMIZADE, **PACIÊNCIA** e APOIO INCONDICIONAL em muitos momentos ao longo destes anos. MUITO OBRIGADO. Refiro-me às minhas orientadoras:

*Professora Doutora Maria Teresa Ribeiro*, MUITO OBRIGADO pela sua competência e supervisão dada, pela sabedoria e exigência, bem como pela sua disponibilidade e amizade.

*Professora Doutora Rita Francisco*, MUITO OBRIGADO pela sua enorme disponibilidade, competência, exigência e acompanhamento ao longo deste percurso, assim como pelas críticas, correções, sugestões... e “cortes, cortes e mais cortes” ☺!

Durante este percurso, “cruzei-me” com outras pessoas que tiveram um significado ímpar para que este trabalho fosse atingido:

À *Professora Doutora Rute Pires*, MUITO OBRIGADO por esboçar cartões-desenho sobre as fases de uma missão militar internacional. Uma mais-valia para poder comunicar com os filhos dos militares mais pequenos. Realmente “*uma imagem vale mais do que mil palavras*”.

Aos psicólogos militares, com os quais tive o enorme prazer de trabalhar, MUITO OBRIGADO. Realço a *Tenente RC Psicóloga Andreia Matias* e o *Tenente RC Psicólogo Hélder Moreira* que sempre me ajudaram, encorajaram e se disponibilizaram ao longo do tempo em que as nossas vidas se cruzaram nas fileiras militares. Todos sabemos que o percurso não foi fácil!!!!

As páginas a seguir estariam vazias e sem significado se não fosse a participação incondicional das famílias militares:

Às muitas e muitas *FAMÍLIAS MILITARES*... militares do Exército Português, cônjuges, filhos, pais e irmãos, MUITO OBRIGADO! Sem Vós este estudo não era possível. Tive o prazer de partilhar convosco momentos em Lamego, Lisboa, Santa Margarida, Angra do Heroísmo, Ponta Delgada, Funchal, Mafra, Carregueira, Aveiro, Afeganistão,... durante a aplicação dos questionários e da realização das entrevistas. São lembrados muitos gestos, muitas palavras e... muitos silêncios.

Frases como: “*Eles passam mais do que eu, sei que a minha falta sentiu-se muito*”, “*Não lhe posso «cortar» as pernas*”, “*Sei que crescia, mas com a ausência do meu pai cresci mais depressa*”, “*já sei o que vou perguntar ao meu pai, vou perguntar-lhe o que é fazer a paz*”, fazem parte das histórias que compõem esta “história”... afinal quando ***um militar serve o seu País, a sua família também o serve!***

...e em especial...aos meus familiares que já vivenciaram o que muitas famílias que participaram neste trabalho experienciaram.

**Mãe**

*Foste das primeiras pessoas a dar-me apoio.  
És mãe! Obrigado.*

**Pai**

*Continuo a trabalhar para que te sintas  
orgulhoso do teu filho mais novo, ... onde quer  
que estejas!*

**Pedro**

*Mano...és impecável!*

**Natália,**

*Mais uns anos com a mesa da sala  
desarrumada. Obrigado, MAIS UMA VEZ,  
pelo teu incondicional incentivo nesta minha  
caminhada académica. Abdicaste de muitas  
coisas em prol dos Teus. Foram mais cinco  
longos anos. Amo-te.*

**Bárbara e Duarte,**

*Filhos, obrigado pelo vosso afeto, paciência e  
ternura, apesar de muitas vezes vos faltar com  
a minha atenção. Mais uma vez espero que o  
meu empenho e entusiasmo que dediquei a este  
estudo sirvam de estímulo para fazerem sempre  
“mais e melhor”. Muitas vezes que escrevia  
vinham-me as Vossas respostas em alturas que  
o Vosso pai partia para missões. Amo-vos.*

## **DECLARAÇÃO**

De acordo com o artigo 25º do Regulamento de Estudos Pós-Graduados da Universidade de Lisboa, aprovado pela Despacho n.º 7023/2017, esta tese engloba também artigos científicos submetidos para publicação em revistas internacionais indexadas, em colaboração com outros autores. O autor declara que foi responsável pela recolha de dados, análise e interpretação dos resultados, assim como pela redação, submissão e revisão dos manuscritos enviados para publicação.

Renato Emanuel Carvalho Pessoa dos Santos

Junho de 2019

## RESUMO

Muitas são as motivações que levam um militar a cumprir missões internacionais, das quais se destacam a possibilidade de ter experiências pessoais e profissionais ímpares, onde pode materializar o treino em situações reais, e a oportunidade que tem para conquistar uma “almofada financeira significativa”. Contudo, numerosos estudos revelaram que a motivação dos militares durante as missões está intimamente relacionada com o bem-estar das suas famílias, sendo este um fator potenciador ou inibidor do desempenho do militar no teatro de operações. Tal significa que uma missão promove pressões nos elementos que constituem o sistema familiar do militar, em que cada um responde de forma diferente, e podendo por vezes “sentir” esgotados os seus recursos. Por outro lado, a preocupação com as famílias é um dos mais importantes fatores indutores de *stress* dos militares destacados em missões militares internacionais. Durante as fases de uma missão, as famílias militares sentem e vivenciam um continuado ciclo de ajustamentos e readaptações, restabelecendo constantemente os papéis e funções familiares, a intimidade e a vinculação entre si. Com este projeto de investigação pretendeu-se aceder à perceção dos elementos das famílias militares que vivenciaram a experiência de ter um familiar deslocado numa missão internacional, identificando fatores de risco e de equilíbrio face às adversidades intrínsecas a esse período, construindo uma leitura sistémica. Assim, utilizando metodologias qualitativas e quantitativas, num processo de investigação abduutivo, exploraram-se os “mapas” dos subsistemas das famílias militares portuguesas, os momentos mais críticos, as dificuldades sentidas e as estratégias de *coping* utilizadas. O **primeiro estudo**, exploratório e de natureza qualitativa, foi realizado com 22 militares masculinos do Exército Português, com idades compreendidas entre os 27 e os 51 anos ( $M = 40,09$  anos,  $DP = 7,61$ ), a maioria com pelo menos um filho na altura da missão, e que já tinham participado pelo menos numa missão internacional (e.g., Afeganistão, Bósnia, Kosovo, Timor). Pretendeu-se investigar o impacto de missões nas famílias portuguesas, mais especificamente nos militares, explorando as suas perceções em relação aos papéis desempenhados nos subsistemas conjugal e parental. Os momentos mais críticos da missão são os últimos dias do pré-deslocamento, o início e o final do deslocamento, e o pós-deslocamento. Manter a estabilidade familiar, resolver questões burocrático-logísticas e estabelecer uma rede de suporte para a família são as preocupações principais no pré-deslocamento. A adaptação ao teatro de operações, a separação física da família e a rotina são fatores indutores de *stress* durante o deslocamento, havendo nesta fase um esforço para evitar conflitos conjugais. Os militares relataram uma sensação impotência em relação à sua capacidade de apoiar a

família. O pós-deslocamento é uma fase de sobrecarga emocional, pois para além de sentimento de perda de independência, existe dificuldade em retornar à rotina familiar e readquirir os seus papéis e responsabilidades familiares. O **segundo estudo** é igualmente exploratório e de natureza qualitativa. Através das entrevistas semiestruturadas a 13 cônjuges de militares portugueses, do sexo feminino, com idades compreendidas entre 26 e 48 anos ( $M = 38,38$ ,  $DP = 6,64$ ), pretendeu-se investigar o impacto de uma missão, mais especificamente na relação conjugal e na parentalidade. Os militares (cônjuges dos participantes) pertencem ao Exército Português e têm entre duas a seis participações em missões internacionais (e.g., Afeganistão, Angola, Bósnia, São Tomé e Príncipe). A análise dos dados indicou que no pré-deslocamento os filhos estão preparados para a ausência física do cuidador militar, investindo este numa comunicação clara para promover a relação pai-filho. A nível da conjugalidade, alguns dias antes da partida do militar os casais tornaram-se mais cúmplices e íntimos. Durante o deslocamento, os cônjuges referiram que os principais desafios dizem respeito ao aumento das tarefas e responsabilidades parentais, revelando também alguma insegurança devido à relação conjugal e uma preocupação com o bem-estar do militar. Porém, a ausência do militar pode ser uma oportunidade para fortalecer os relacionamentos entre pais-filhos. Os principais recursos utilizados durante esta fase são os meios de comunicação tecnológicos, que permitem manter a presença do militar no quotidiano das famílias. No pós-deslocamento, a reintegração do militar torna-se um desafio para a estrutura familiar, envolvendo a reorganização das responsabilidades e papéis parentais, bem como a reconquista da intimidade entre o casal. Também de carácter qualitativo e exploratório, no **terceiro estudo** realizaram-se entrevistas semiestruturadas a 22 filhos (entre 8 e 21 anos) de militares do Exército Português que vivenciaram ter um dos cuidadores numa missão internacional. Utilizando uma metodologia de análise indutiva-dedutiva, foram identificados fatores de risco e fatores protetores específicos, e estratégias de *coping* associados às três fases da missão. Os momentos mais críticos da missão foram o período de notificação, os últimos dias antes da partida dos militares e a fase do deslocamento. A preocupação em preparar as atividades para a ausência do militar durante o pré-deslocamento e o aumento de responsabilidades ao longo do deslocamento foram as mudanças mais referenciadas. Já no pós-deslocamento, realçou-se o rápido reajustamento do sistema familiar. Também para os participantes a maior proximidade com a família nuclear, maior responsabilidade e crescimento pessoal foram considerados consequências da experiência vivenciada. Um **quarto estudo** qualitativo foi realizado com 12 participantes de quatro famílias nucleares militares, duas insulares e duas de Portugal Continental. Os adultos



participantes têm idades compreendidas entre os 37 e os 48 anos ( $M = 42$ ;  $DP = 4.30$ ) e os filhos têm entre 12 e 16 anos ( $M = 13.75$ ;  $DP = 1.70$ ). Todos os participantes militares pertencem ao Exército Português. Os militares das Ilhas têm entre uma a duas participações em missões internacionais (Afeganistão e Kosovo), e os militares do Continente têm entre três a quatro participações (Afeganistão, Angola, Bósnia, S. Tomé e Príncipe e Timor). Pretendeu-se identificar e analisar as alterações familiares sentidas e os recursos utilizados para lidar com os desafios da missão por cada familiar, mostrando possíveis diferenças entre as famílias militares das Ilhas e de Portugal Continental. Verificou-se que as dificuldades das famílias insulares surgem sobretudo associadas à separação prolongada, começando logo no pré-deslocamento, considerado pelas mesmas como deslocamento, pois a unidade militar do aprontamento está localizada no continente. Os principais recursos utilizados pelas famílias são o suporte social e a comunicação, especialmente com o militar. Sendo exploratório, mas de natureza mista, o **quinto estudo** teve como finalidade investigar o impacto de uma missão no quotidiano e nas respostas emocionais de progenitores ( $n=113$ ) e irmãos ( $n=114$ ) dos militares portugueses. Os participantes responderam a um questionário relativo à missão, focando alterações do quotidiano, suporte social, comunicação e conselhos a outros familiares, e à Escala de Afetos Positivos e Negativos (PANAS) perante a notificação da mesma. Identificaram-se alterações no funcionamento familiar e no suporte funcional durante a missão e os progenitores sofreram mais com a notificação, em relação aos irmãos dos militares. A comunicação com o militar destacado parece fortalecer as relações familiares, a moral e o bem-estar. A preocupação e orgulho foram as emoções mais referenciadas, bem como a atitude positiva face aos militares e à missão. Por último, o **sexto estudo** recorre a um desenho longitudinal, com uma amostra constituída por 255 militares do Exército Português e 58 cônjuges, com idades compreendidas entre os 27 e os 51 anos ( $M=40.09$ ,  $DP=7.61$ ) e 19 e os 52 anos ( $M=34.09$ ,  $DP=8.40$ ), respetivamente. Do total dos participantes, 108 militares e 31 cônjuges já tinham tido experiências anteriores de participação em missões internacionais, e 88 militares e 35 cônjuges tinham descendentes na última missão. Todos os participantes responderam a questionários de autorrelato nas três fases da missão (pré-deslocamento, deslocamento e pós-deslocamento) sobre as motivações, ansiedade, afetos, apoio social, funcionamento familiar e satisfação com a vida. No caso dos militares, responderam ainda aos mesmos questionários num quarto momento, passado seis meses do seu regresso (*follow-up*). Os resultados revelaram que a satisfação pessoal, alcançar de objetivos de carreira e ganhar dinheiro extra são as principais razões para os militares participarem em missões. Estados mais elevados de ansiedade verificaram-se

durante o deslocamento para os militares, e no pré-deslocamento e deslocamento no caso dos cônjuges. Os militares evidenciaram mais afetos positivos no pré e pós-deslocamento, e os cônjuges apenas na última fase da missão. Em relação ao apoio social funcional, os militares revelaram sentir mais no deslocamento e pós-deslocamento. Quanto ao funcionamento familiar, os militares revelaram ter mais dificuldade quando destacados, e os cônjuges no pré-deslocamento e deslocamento. Ambas as subamostras revelaram maior satisfação com a vida após o regresso do militar. Os militares que responderam no *follow-up* perceberam mais recursos familiares neste momento. Mesmo que cada pessoa experiencie acontecimentos indutores de *stress* de forma diferente, diacrónica ou sincronicamente, uma missão está caracterizada por padrões comportamentais, sentimentais e emocionais específicos e manifestos. Significa que para um sistema familiar militar, cada fase de uma missão está associada a fatores de risco e de equilíbrio específicos, como também, às estratégias de *coping* necessárias para ultrapassar os vários desafios que se apresentam durante este período. Ao verificarmos os “movimentos” individuais dos subsistemas constituintes do sistema familiar, pudemos elencar contributos que se constituem como linhas orientadoras para a construção de recursos e programas preventivos capazes de minimizar os fatores de risco e reforçar ou promover fatores de equilíbrio, fortalecendo ao mesmo tempo as relações familiares e os recursos da comunidade.

**Palavras-chave:** Família militar, missões internacionais, fatores de risco e de equilíbrio, estratégias de *coping*.

## ABSTRACT

There are many motivations that lead a service member to undertake international missions, from which stand out the possibility of having unparalleled personal and professional experience, where he can materialize the training in real situations, and the opportunity he has to conquer a "significant financial support". However, numerous studies have shown that service members motivation during missions is closely related to the well-being of their families, a factor that enhances or inhibits the service member's performance in the theatre of operations. This means that a mission promotes pressure on the elements that make part of the service member's family system, in which each one responds differently, in which they sometimes "feel" their resources are exhausted. On the other hand, the concern towards families is one of the most important factors that induce stress in the drafted service members of international military missions. During the stages of a mission, service members' families feel and experience a continuous cycle of adjustments and readjustments, constantly re-establishing family roles and functions, intimacy, and attachment to each other. This research project aimed to access the perception of members of military families who lived the experience of having a family member in a military international mission, building a systemic reading, identifying risk and balance factors facing the intrinsic adversities of that period. Therefore, using qualitative and quantitative methodologies, in an abductive research process, it was explored the "maps" of the Portuguese military families' subsystems, the most critical moments, the difficulties experienced, and the coping strategies used. The **first study**, exploratory and qualitative, involved 22 male service members from the Portuguese Army, aged between 27 and 51 years ( $M = 40.09$  years,  $SD = 7.61$ ), most with at least one child at the time of the mission, and who had already participated in at least one international mission (e.g., Afghanistan, Bosnia, Kosovo, Timor). The aim was to investigate the impact of missions on Portuguese families, more specifically the service members, exploring their perceptions regarding the roles played in the conjugal and parental subsystems. The most critical moments of the mission are the last days of pre-deployment, the beginning and end of deployment, and post-deployment. Maintaining family stability, resolving bureaucratic-logistic issues and establishing a support network for the family are the main concerns in pre-deployment. Adaptation to the theatre of operations, physical separation from the family and routine are factors that induce stress during the deployment, having at this stage an effort

to avoid marital conflicts. The service members reported a feeling of helplessness regarding their ability to support the family. Post-deployment is a phase of emotional overload, because beyond the feeling of loss of independence, there is difficulty in returning to the family routine and reacquire their family roles and responsibilities. The **second study** is also exploratory and qualitative. Through semi-structured interviews with 13 female spouses of Portuguese service members aged between 26 and 48 years ( $M = 38.38$ ,  $SD = 6.64$ ), it was intended to investigate the impact of a mission, more specifically on the marital relationship and parenthood. The military (spouses of the participants) belong to the Portuguese Army and have between two and six participations in international missions (e.g., Afghanistan, Angola, Bosnia, São Tomé and Príncipe). The data analysis indicated that in the pre-deployment the children are prepared for the physical absence of the service member caregiver, who invests in clear communication to promote the father-son relationship. Regarding conjugality, a few days before the military's departure, couples became more complicit and intimate. During the deployment, the spouses reported that the main challenges concern the increase in tasks and parental responsibilities, also revealing some insecurity due to the marital relationship and a concern for the service members' well-being. However, the absence of the service member can be an opportunity to strengthen the relationships between parents and children. The main resources used during this phase are the technological means of communication, which make it possible to maintain the service members' presence in the daily lives of the families. In the post-deployment phase, the reintegration of the service member becomes a challenge for the family structure, involving the reorganization of the responsibilities and parental roles, as well as the re-conquest of the intimacy between the couple. Also of a qualitative and exploratory character, in the third study semi-structured interviews were conducted with 22 children (between 8 and 21 years) of Portuguese Army service members who experienced having one of the caregivers in an international mission. Using an inductive-deductive analysis methodology, risk factors and specific protective factors were identified, as well as coping strategies associated to the three phases of the mission. The most critical moments of the mission were the notification period, the last days before the service member's departure and the deployment phase. The concern in preparing the activities for the service member's absence during the pre-deployment and the increase of responsibilities along the deployment were the most referenced changes. On

the other hand, in the post-deployment period, the rapid readjustment of the family system was highlighted. Also, for the participants, greater proximity to the nuclear family, greater responsibility and personal growth were considered consequences of the experience lived. A **fourth qualitative study** was carried out with 12 participants from four military nuclear families, two insular and two from Continental Portugal. The adult participants were aged between 37 and 48 years ( $M = 42$ ;  $SD = 4.30$ ) and their children between 12 and 16 years ( $M = 13.75$ ;  $SD = 1.70$ ). All military participants belong to the Portuguese Army. The military of the Islands have between one and two participations in international missions (Afghanistan and Kosovo), and the service members of the Continent have between three and four participations (Afghanistan, Angola, Bosnia, S. Tomé and Príncipe and Timor). The aim was to identify and analyse the family changes felt and the resources used to deal with the challenges of the mission by each family member, showing possible differences between the military families of the Islands and Continental Portugal. It was verified that the island families' difficulties are mainly associated with prolonged separation, starting with pre-deployment, considered by them as deployment, since the military unit of detachment is located on the continent. The main resources used by the families are social support and communication, especially with the service member. Being exploratory, but of a mixed nature, the **fifth study** aimed to investigate the impact of a mission on the daily lives and emotional responses of parents ( $n = 113$ ) and siblings ( $n = 114$ ) of Portuguese service members. The participants answered a questionnaire related to the mission, focusing on changes in daily life, social support, communication and advice to other family members, and the Positive and Negative Affect Scale (PANAS) upon its notification. Changes in family functioning and functional support were identified during the mission, and the parents suffered more with the notification in comparison to the service members' brothers and sisters. Communication with the service member drafted seems to strengthen family relationships, morale and well-being. Concern and pride were the most frequently mentioned emotions, as well as a positive attitude towards the service member and the mission. Finally, the **sixth study** uses a longitudinal design, with a sample constituted by 255 Portuguese Army soldiers and 58 spouses, aged between 27 and 51 years ( $M = 40.09$ ,  $SD = 7.61$ ) and 19 and 52 years ( $M = 34.09$ ,  $SD = 8.40$ ), respectively. From the total number of participants, 108 soldiers and 31 spouses had previously had experiences of participating in international

missions, and 88 soldiers and 35 spouses had descendants in the last mission. All participants answered self-report questionnaires in the three phases of the mission (pre-deployment, deployment and post-deployment) about motivations, anxiety, affections, social support, family functioning and satisfaction with life. In the case of the service members, they also answered the same questionnaires in a fourth moment, six months after their return (follow-up). The results revealed that personal satisfaction, achieving career goals and earning extra money are the main reasons for the service members to participate in missions. Higher states of anxiety were observed during the deployment for the service members, and in the pre-deployment and deployment in the case of spouses. Service members showed more positive effects in pre- and post-deployment, and spouses only in the last phase of the mission. With regard to functional social support, the service members revealed to feel more in deployment and post-deployment. As for family functioning, the service members revealed to have more difficulty when drafted, and the spouses in the pre-deployment and deployment. Both subsamples demonstrated greater satisfaction with life after the return of the service member. The service member who responded in the follow-up noticed more family resources at this time. Even if each person experiences stress-inducing events differently, either diachronic or synchronously, a mission is characterized by specific and manifest behavioural and emotional patterns. It means that for a military family system, each phase of a mission is associated with specific risk and balance factors, as well as to the coping strategies needed to overcome the various challenges that arise during this period. By checking the individual "movements" of the subsystems that make up the family system, we can identify contributions that can be recognized as guidelines for the construction of resources and preventive programs capable of minimizing risk factors and reinforce or promote balance factors, while strengthening family relationships and the community's resources.

**Keywords:** Military family, international missions, risk and balance factors, coping strategies

## ÍNDICE GERAL

ÍNDICE DE TABELAS .....	xviii
ÍNDICE DE FIGURAS .....	xix
Introdução .....	1
1. “O que é a Família?” .....	2
2. A resiliência e o <i>coping</i> dos sistemas familiares .....	5
3. Os modelos do <i>stress</i> familiar .....	9
3.1. O modelo ABCX do <i>stress</i> familiar .....	9
3.2. O modelo duplo ABC-X do <i>stress</i> familiar .....	10
3.3. O modelo de resiliência do <i>stress</i> , ajustamento e adaptação familiar .....	12
4. Família Militar: Do <i>stress</i> à resiliência.....	13
5. Família Militar e as missões internacionais.....	16
5.1. Missões internacionais portuguesas .....	18
5.2. Ciclo emocional inerente a uma missão .....	20
5.3. Deployment Risk and Resilience Model .....	31
5.4. Modelo de Transição no Pós-deslocamento .....	34
5.5. Programas de resiliência para a famílias militares .....	36
6. Desafios Colocados à Investigação .....	38
7. Contorno Metodológico.....	38
8. Desenho da Investigação .....	39
9. Estrutura da Dissertação .....	41
Capítulo I Militares: A influência das missões na conjugalidade e parentalidade.....	43
<b>The influence of military missions on conjugality and parenting: The perspective of the male Portuguese service members</b> .....	44
Abstract .....	44
Method .....	47
Results .....	48
Discussion .....	55
Capítulo II Cônjuges: Relações conjugais e parentalidade nas famílias militares.....	59
<b>International missions, marital relationships and parenting in military families: an exploratory study</b> .....	60
Abstract .....	60
Method .....	67
Results .....	69
Discussion .....	75

Capítulo III Filhos: Modelo de resiliência aplicado à missão.....	81
<b>Deployment and Resilience Model applied to military children</b> .....	82
Abstract .....	82
Method .....	87
Results and Discussion.....	88
Capítulo IV Famílias Militares: Insulares e de Portugal Continental .....	101
<b>“Tão perto e tão longe”: Estudo de caso com famílias militares das ilhas e de Portugal continental</b> .....	102
Abstract .....	103
Método .....	107
Resultados e Discussão .....	109
Conclusões .....	124
Capítulo V Progenitores e Irmãos: Quotidiano, comunicação e afetos .....	127
<b>Quotidiano, comunicação e afetos dos Irmãos e Progenitores dos Militares em Missão</b> .....	128
Abstract .....	128
Método .....	132
Resultados .....	134
Discussão.....	139
Capítulo VI Militares e Cônjuges: Motivação, ansiedade, afetos, apoio social, funcionamento familiar e satisfação com a vida.....	144
<b>Positive and negative family and individual experiences during a military mission: a longitudinal study with soldiers and their spouses</b> .....	145
Abstract .....	145
Method .....	150
Results .....	153
Discussion .....	157
Discussão Integrada e Considerações Finais.....	163
Referências Bibliográficas .....	188
Apêndices.....	210
Apêndice A - Consentimento informado (adultos) .....	211
Apêndice B - Consentimento informado (crianças) .....	213
Apêndice C - Guião de entrevista semiestruturada (militares) .....	215
Apêndice D - Guião de entrevista semiestruturada (cônjuges).....	225
Apêndice E - Guião de entrevista semiestruturada (filhos) .....	235
Apêndice F – Protocolo de investigação para os pais dos militares .....	241



Apêndice G - Protocolo de investigação para os irmãos dos militares.....	249
Apêndice H – Desenhos de apoio às entrevistas dos filhos mais pequenos .....	258
Apêndice I – Base de dados (exemplo) .....	262
Anexos .....	264
Anexo A – Autorização do Chefe do Estado-Maior do Exército .....	265
Anexo B – Prémio de Investigação Científica em Ciências Militares 2018,.....	267
na área do “Comportamento Humano e Saúde em Contexto Militar” .....	267

ÍNDICE DE TABELAS

<b>Tabela 1.</b> Subsistemas do Sistema Familiar.....	3
<b>Tabela 2.</b> Definições de resiliência do Departamento de Defesa e do Instituto de Medicina dos Estados Unidos da América (3 de fevereiro de 2015), adaptado de Meadows et al. (2016). ....	6
<b>Tabela 3.</b> Características únicas e distinguíveis das famílias militares. Adaptado de Rienerth (1977, citado por Van Breda, 1996) .....	14
<b>Tabela 4.</b> Categorias e subcategorias das entrevistas.....	109
<b>Tabela 5.</b> Percepção de apoio e respectivas fontes nas diferentes fases da missão .....	137
<b>Tabela 6.</b> Distribution of participants by condition, existence of children and previous missions (N = 313).....	150
<b>Tabela 7.</b> Mean scores (standard deviations) on the studied variables for the 255 service members and 58 spouses in the first three evaluation moments and results of repeated measures ANOVAs performed on these data.....	154
<b>Tabela 8.</b> Mean scores (standard deviations) on the studied variables for the 115 service members in the four evaluation moments and results of repeated measures ANOVAs performed on these data .....	156

## ÍNDICE DE FIGURAS

<b>Figura 1.</b> O modelo ABCX do <i>stress</i> familiar (Hill, 1949) .....	9
<b>Figura 2.</b> O modelo duplo ABCX de ajustamento e adaptação (McCubbin & Patterson, 1982) .....	11
<b>Figura 3.</b> Modelo de Resiliência de McCubbin e McCubbin adaptado ao “HomeFront Strong” (Kees & Rosenblum, 2015) .....	13
<b>Figura 4.</b> Fases de uma missão militar internacional .....	20
<b>Figura 5.</b> Fases de uma missão militar internacional e estágios dos ciclos emocionais inerentes .....	24
<b>Figura 6.</b> Modelo de Resiliência de Richardson et al. (1990) .....	32
<b>Figura 7.</b> Modelo de transição no pós-deslocamento de HJFNZ (2018) .....	34
<b>Figura 8.</b> Mapa conceptual da investigação .....	40
<b>Figura 9.</b> Momentos de avaliação ao longo da missão e <i>follow-up</i> (6 meses após regresso do militar a casa).....	153

**Introdução**

---

A presente tese agregou um misto de experiências vividas, dificuldades sentidas, e interesse pessoal e institucional<sup>1</sup> assente num só pensamento: “Quando um militar serve o seu país, a sua família também o serve”. Pretende-se, assim, compreender o processo de adaptação das famílias militares durante as várias fases de uma missão internacional. Acreditamos que este estudo possa ser relevante para a compreensão da especificidade de “ser militar”, bem como o seu impacto na sua família. Neste capítulo refletiremos, de uma forma geral, sobre o sistema familiar, os subsistemas que o compõem e sobre os modelos de *stress* familiar. Posteriormente abordaremos a peculiaridade das famílias militares, focando e refletindo essencialmente o impacto das missões militares internacionais no quotidiano pessoal, familiar e profissional dos militares e seus familiares.

### **1. “O que é a Família?”**

Quando falamos em família, diversas variáveis interferem na existência e no desenvolvimento deste conceito (e.g., casamento, parentesco, residência comum). Por isso não é fácil nem consensual ter uma só explicação, um só conceito de família. A família da atualidade é configurada segundo a sua estrutura e dinâmica interna, enfraquecendo o modelo tradicional defendido durante séculos. Novas formas e disposições de famílias foram surgindo, assentes em valores que, muitas vezes, contrastam com os valores tradicionais da família, revelando as características de maleabilidade e adaptação (Dias, 2011). Por essa razão é que possivelmente cada ser humano está integrado, não numa só família, mas sim em várias (Relvas, 2004). Para Gameiro (1992), a família é semelhante a uma rede complexa de relações e emoções materializadas em sentimentos, atitudes e comportamentos que não são passíveis de serem estudados de forma isolada. Significa que, para compreender e alcançar toda a riqueza e a complexidade relacional, não se poderá apenas ficar pela simples descrição dos elementos que a compõem. Nesta perspetiva sistémica, a família é um “sistema, um conjunto de elementos ligados por um conjunto de relações, em contínua relação com o exterior, que mantém o seu equilíbrio ao longo de um processo de desenvolvimento percorrido através de estádios de evolução diversificados” (Sampaio & Gameiro, 1985, pp.11-12).

Osório (1996) descreve que a família tem funções biológicas, psicológicas e sociais, intrinsicamente ligadas entre si. Este autor considera que as funções biológicas são o garante da sobrevivência da espécie através da capacidade de reprodução e da atitude protetora dos

---

<sup>1</sup>Estudo autorizado pelo Chefe do Estado-Maior do Exército (Anexo A).

cuidadores. As funções psicológicas verificam-se através da partilha afetiva entre os vários elementos constituintes da família que contribuem para o equilíbrio emocional e psíquico do agregado familiar. Por último, as funções sociais são observadas na transmissão de conhecimento e de padrões culturais existentes no seio familiar. Contudo, qualquer que seja a tipologia da família, verifica-se que a mesma está sujeita a pressões internas, produto das mudanças desenvolvimentistas dos seus elementos e dos seus subsistemas, e a pressões externas, estando estas relacionadas com a adaptabilidade de cada elemento familiar às organizações/estruturas às quais têm vínculos (Alarcão, 2006). Assim, a família tem a necessidade de criar fronteiras e limites, como as membranas celulares semipermeáveis, que “permitem a passagem seletiva da informação, tanto entre a família e o meio como entre os diversos subsistemas familiares” (Relvas, 2004, p. 12). Minuchin e Fishman (2003) referem que as famílias são sistemas multi-individuais constituídas por subsistemas<sup>2</sup> diferenciados. Estes subsistemas, com funções diferentes, são unidades sistémico-relacionais (Alarcão, 2006) que integram uma “rede invisível de necessidades funcionais que organiza o modo como os membros da família interagem” (Minuchin, 1979, pp. 67-69). A Tabela 1 especifica os diferentes subsistemas que constituem uma família.

**Tabela 1**

*Subsistemas do Sistema Familiar.*

<i>Subsistemas</i>	<i>Descrição</i>	<i>Autores</i>
Individual	Constituído pelo indivíduo que tem o seu papel na família a que pertence. Desempenha também outros papéis noutros sistemas que se interinfluenciam.	Alarcão (2006) Minuchin e Fishman (2003) Relvas (2004)
Parental	Constituído pelas pessoas que desempenham o papel de cuidadores (“pais”) através de um vínculo afetivo (biológico ou não) com os filhos. Representam a socialização, o afeto, a proteção, o desenvolvimento e a educação.	Alarcão (2006) Dias (2011) Minuchin e Fishman (2003) Relvas (2004)
Conjugal	Engloba o casal, unido por um vínculo afetivo.	Alarcão (2006) Dias (2011) Minuchin e Fishman (2003) Relvas (2004)
Fraternal	Constituído pelos irmãos.	Alarcão (2006) Dias (2011) Minuchin e Fishman (2003) Relvas (2004)
Filial	Constituído pelos filhos.	Dias (2011) Martins do Valle (2009)

<sup>2</sup> Subsistema: Diferentes partes em que se pode organizar um sistema, de acordo com vários critérios; o mesmo que HOLON = *holos* (todo) + *on* (parte) > *parte do todo* (Minuchin & Fishman, 2003).

O subsistema individual é constituído pelo indivíduo com o seu próprio estatuto e funções familiares e extrafamiliares, criando-lhe um dinamismo que contribui para o seu desenvolvimento e para a forma como ele se enquadra em cada contexto (Alarcão, 2006).

O subsistema conjugal é composto por marido e mulher, onde a complementaridade e a adaptação recíproca são aspetos fundamentais para a subsistência do mesmo. Este subsistema, fundamental para o crescimento dos filhos, cria limites ou fronteiras de proteção contra a intrusão de outros elementos (e.g., da família de origem) mantendo a sua individualidade (Alarcão, 2006). Dias (2011) refere que no subsistema conjugal existe a presença do “eu, tu, e nós”, pois os dois adultos unem-se numa relação interdependente e complementar, podendo significar uma certa perda em individualidade, mas um ganho de pertença.

Habitualmente constituído pelos mesmos adultos<sup>3</sup>, o subsistema parental visa a educação e proteção da geração infra, i.e., dos seus filhos, tendo assim também uma função executiva<sup>4</sup>. É através da interação com os elementos que compõem este subsistema que os filhos aprendem o sentido de autoridade e limites, desenvolvendo o sentido de filiação e de pertença familiar (Alarcão, 2006). As figuras parentais, conforme refere Cruz (2005), realizam um conjunto de ações em prol dos seus filhos com vista à promoção do seu desenvolvimento da forma mais holística possível, recorrendo a recursos de que dispõe na família e na comunidade. A mesma autora sistematiza cinco funções da parentalidade em proveito dos filhos: *a)* satisfação das necessidades mais básicas de sobrevivência e saúde, *b)* disponibilização de um mundo físico organizado e previsível, *c)* satisfação das necessidades de compreensão cognitiva das realidades extrafamiliares, *d)* satisfação das necessidades afetivas, de confiança e segurança, e *e)* satisfação das necessidades de interação social e a sua integração na comunidade. Em suma, o subsistema parental tem responsabilidades fundamentalmente na educação, na socialização e na proteção dos seus descendentes (Dias, 2011; Relvas, 2004).

O subsistema filial surge com o nascimento do primeiro filho que altera o sistema familiar, seguindo-se os outros filhos (Dias, 2011; Relvas, 2004).

Por último, o subsistema fraternal é constituído pelos irmãos, representando um espaço de socialização e experimentação de papéis face ao mundo extrafamiliar (e.g., em

---

<sup>3</sup> Este subsistema pode variar na sua composição, podendo ser constituído por avós, tios, padrinhos ou até mesmo um irmão mais velho (Alarcão, 2006).

<sup>4</sup> As interações pai-criança e mãe-criança apresentam características diferentes consoante estão a sós, na presença de outra figura parental ou com outros adultos presentes (Cruz, 2005, p. 22).

relação à escola, ao amigos, ao trabalho). É dentro deste subsistema que as crianças desenvolvem as capacidades relacionais com os pares, vivenciando situações de apoio, conflito, negociação, etc. (Alarcão, 2006). Também dentro do sistema fraternal estabelecem-se inter-relações, normalmente fortes, com o objetivo de cooperação (Dias, 2011; Relvas, 2004).

Assim as mesmas pessoas podem pertencer simultaneamente a diferentes subsistemas, entre os quais deverão existir limites ou fronteiras, ou seja, barreiras que possibilitam a delimitação dos diferentes subsistemas familiares, permitindo a existência de proteção, diferenciação e separação entre intra e intersistemas (Alarcão, 2006).

## **2. A resiliência e o *coping* dos sistemas familiares**

A resiliência pode ser resultado de um conjunto de respostas saudáveis por parte da pessoa a eventos stressantes de forma a recuperar, regressar ao seu estado inicial, resistir, ou até mesmo de experienciar um crescimento pessoal (Department of Defense, 2010; Silgo & Mora, 2013). Os vários estudos existentes sobre a resiliência demonstram que a mesma surge de funcionalidades e processos adaptativos de cada pessoa, sendo multidimensional, uma vez que é composta por diversas variáveis e que pode aparecer com diferentes intensidades. Considera-se também mais dinâmica do que estática, ou seja, pode variar com as situações e com o tempo, sendo considerada como resultado, como resposta ao *stress* ou como processo (Silgo & Mora, 2013). Em 1990, Richardson e colaboradores, através de um modelo explicativo da resiliência, apresentam o processo pelo qual um indivíduo enfrenta as adversidades, reagindo às mesmas de forma consciente ou inconscientemente, para posterior reintegração. Para estes autores, a desorganização ou rutura é que promove a aprendizagem, construindo, assim, o seu repertório de competências para alcançar a reintegração resiliente (Earvolino-Ramirez, 2007; Richardson, 2002). Neste modelo conceptual parte-se da homeostase biopsicoespiritual inicial da pessoa, i.e., da sua “zona de conforto” (Richardson, 2002, 2011), que é afetada pela adversidade, das suas experiências de vida e dos seus fatores de proteção.

Após interrupção da homeostase, há uma reintegração consciente ou inconsciente, advindo um de quatro resultados: *a)* a reintegração resiliente, que resulta numa reintegração disfuncional, quando uma pessoa não consegue ultrapassar a situação adversa, reagindo com comportamentos de risco; *b)* reintegração com perda, quando a pessoa tem desejo e motivação para superar a adversidade, mas sofre perdas, como por exemplo, ao nível da autoestima; *c)* reintegração e regresso à homeostase, caracterizada pela recuperação do



equilíbrio homeostático, sem aprender com a situação vivida; ou *d*) crescimento e aumento da capacidade de resistência, quando a pessoa beneficia de um crescimento positivo como resultado da aprendizagem realizada na situação adversa (Connor & Davidson, 2003; Richardson, 2002; Richardson, Neiger, Jenson, & Kumpfer, 1990; Tusaie & Dyer, 2004).

Assim, considera-se a resiliência como um processo que pode ser interrompido por mudanças, oportunidades, adversidades, etc., e que, após uma introspecção sobre a experiência vivida, tem como resultado a identificação ou o fortalecimento das qualidades resilientes, ou seja, os pontos fortes que contribuem para uma adaptação positiva, conduzindo a um crescimento pessoal (Richardson, 2002).

Um dos postulados da teoria da resiliência é que a fonte para atualizar a resiliência provém do ecossistema de cada indivíduo, sendo a resiliência uma capacidade que está em cada ser humano (Richardson, 2002). Como refere este autor, a resiliência é a força interna que mantém ou potencia o desenvolvimento pessoal. Meadows et al. (2016) realizaram um levantamento das definições de resiliência utilizadas pelo Departamento de Defesa e pelo Instituto de Medicina dos Estados Unidos da América, conforme se apresenta na Tabela 2.

**Tabela 2**

*Definições de resiliência do Departamento de Defesa e do Instituto de Medicina dos Estados Unidos da América (3 de fevereiro de 2015), adaptado de Meadows et al. (2016).*

Serviço	Resiliência é...
<b>Força aérea</b>	...a capacidade de <b>resistir, recuperar e/ou crescer</b> face a indutores de <i>stress</i> e a mudanças provocadas pelos confrontos do quotidiano (Draft Air Force Pamphlet).
<b>Exército</b>	...um fator-chave na capacidade mental, emocional e comportamental de <b>lidar e recuperar</b> de uma experiência adversa, alcançando resultados positivos, resultando numa adaptação e num crescimento pessoal (Department of the Army, 2010).
<b>Marinha</b>	... o processo de <b>preparação, recuperação e adaptação</b> à vida perante o <i>stress</i> , adversidade, trauma ou tragédia (Marine Corps Reference Publication (MCRP) 6-11C/ Navy Tactics, Techniques, and Procedures (NTTP) 1-15M, 2010).
<b>DCoE<sup>5</sup></b>	...a capacidade de <b>resistir, recuperar e/ou crescer</b> face a eventos indutores de <i>stress</i> (Chairman of the Joint Chiefs of Staff Instruction [CJCSI])
<b>Instituto de medicina</b>	...a capacidade de <b>resistir, recuperar e crescer</b> face a <i>stressores</i> e mudanças nas demandas (IOM (2013); CJCSI).

As definições supracitadas pressupõem que o *stress* afeta negativamente o bem-estar dos indivíduos, sendo que estes o combatem ou resistem por meio de determinadas

<sup>5</sup> Defense Centers of Excellence for Psychological Health and Traumatic Brain Injury

capacidades e estratégias. Estas estratégias para superar sentimentos de aflição podem incluir o uso de diversos recursos, como características e qualidades individuais e ambientais (Meadows et al., 2016). Os mesmos autores referem que a resiliência familiar também enfatiza a união/organização familiar, pois a família beneficia nos casos em que a utilização de todos os recursos individuais concorrem para um mesmo fim, como um todo. Contudo, não nos podemos esquecer que a resiliência e a vulnerabilidade existem frequentemente em simultâneo, i.e., os indivíduos ou as famílias podem exibir sinais de resiliência e de vulnerabilidade simultaneamente (O’Neal et al., 2018). O conceito de resiliência familiar foi também materializado para a familiar militar, sendo definido como a capacidade de uma família militar recorrer aos seus recursos físicos, psicológicos, sociais e espirituais para preparar-se, adaptar-se e desenvolver-se a partir das exigências da vida militar (Westphal & Woodward, 2010). Considerando o período de uma missão, Jones (2011, cit. por Meadows et al., 2016) definiu resiliência familiar como a perceção das famílias, juntamente com a consciencialização dos recursos existentes na comunidade, de que estão preparadas e se sentem apoiadas durante as fases de uma missão, e de um maior sentimento de união e de “família”. Sendo uma missão militar uma situação externa ao sistema familiar que exerce influência sobre o mesmo e sobre os elementos que o constituem, são experienciados vários níveis de crescimento ou de crise em resposta aos indutores de *stress* inerentes, dependendo da perceção em relação aos mesmos e dos recursos disponíveis para lidar com eles (Boss, Bryant, & Mancini, 2017). Numa perspetiva de resiliência familiar militar, o facto de um militar estar em missão é um indutor de *stress* com potencial para facilitar o crescimento (i.e., resiliência) ou provocar uma crise (i.e., vulnerabilidade) no sistema familiar, tanto no que se refere ao seu funcionamento como às relações interpessoais (O’Neal et al., 2018).

Entre os recursos usados para lidar com as situações de *stress* encontram-se diversas estratégias de *coping* (enfrentamento), i.e., “formas de lidar com”. Lazarus e Folkman (1984) definem *coping* como um processo, onde subsiste um esforço cognitivo e comportamental de manipulação das pressões externas e/ou internas específicas que são avaliadas como algo que excede os recursos da própria pessoa. Este processo é ativo podendo modificar-se com as avaliações produzidas sobre o acontecimento (Lazarus & Folkman, 1984), contudo existem outros subsistemas de desenvolvimento, como a linguagem, que são determinantes para o desenvolvimento dos componentes subjacentes a novas estratégias de *coping*, nas várias idades (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007). O *coping* abrange as estratégias adaptativas, que minimizam o *stress* e promovem a saúde a longo prazo, e as estratégias desadaptativas (i.e., disfuncionais) que conseguem reduzir o stress a curto prazo e que têm

repercussões negativas para a saúde a longo prazo (Gil, 2010). Assim, o desenvolvimento de um conjunto de processos adaptativos oferece potencial às pessoas para se afastarem das dificuldades, para reformular os problemas em desafios e transformar as experiências stressantes em crescimento psicológico (Skinner, 2007).

Quando se constroem padrões de *coping*, o indivíduo não procura só ações eficazes de resolução, mas também, por exemplo, formas de proteger objetivos prioritários, gerir emoções e manter relações. Nestes casos, o importante é procurar informação para planear a modalidade de ação mais eficaz, encontrar estratégias de minimizar o impacto ou fazer um esforço para se centrar no que é positivo, de forma a que a angústia se mantenha em níveis manobráveis. Por outro lado, os processos de *coping* são dinâmicos, o que significa que uma pessoa pode mudar a sua forma de lidar com as situações de stress, de acordo com o desenvolvimento da situação/contexto. Significa que a pessoa pode considerar que a estratégia de *coping* utilizada pode não estar a ser eficaz, mudando assim de estratégia, ou pode evoluir à medida que se encontram novos fatores de *stress*, se fazem novas avaliações ou os recursos existentes são agregados ou se esgotam. Assim, o *coping* representa para a pessoa uma luta ativa, contínua e esforçada perante as demandas, por forma a (re)equilibrar, recuperar e preparar-se para novos desafios (Skinner, 2007). Skinner et al. (2003), a partir da análise de 100 técnicas de avaliação do *coping*, compilaram uma lista de 400 formas de *coping*, identificando 12 famílias de *coping* de ordem superior: resolução de problemas, procura de informação, desamparo, fuga, autoconfiança, procura de apoio, delegação, isolamento social, acomodação, negociação, submissão e oposição. Cada família inclui, assim, mais do que uma maneira de lidar com eventos adversos, sendo estas consideradas formas de ordem inferior. Apesar de definidas, as famílias de *coping* são multifuncionais e multidimensionais, por vezes complementando-se, já que as respostas de *coping* são inúmeras na sua variedade, adaptadas às demandas específicas e modeladas pelo contexto e recursos existentes (Skinner, 2007; Skinner, Edge, Altman, & Sherwood, 2003; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007).

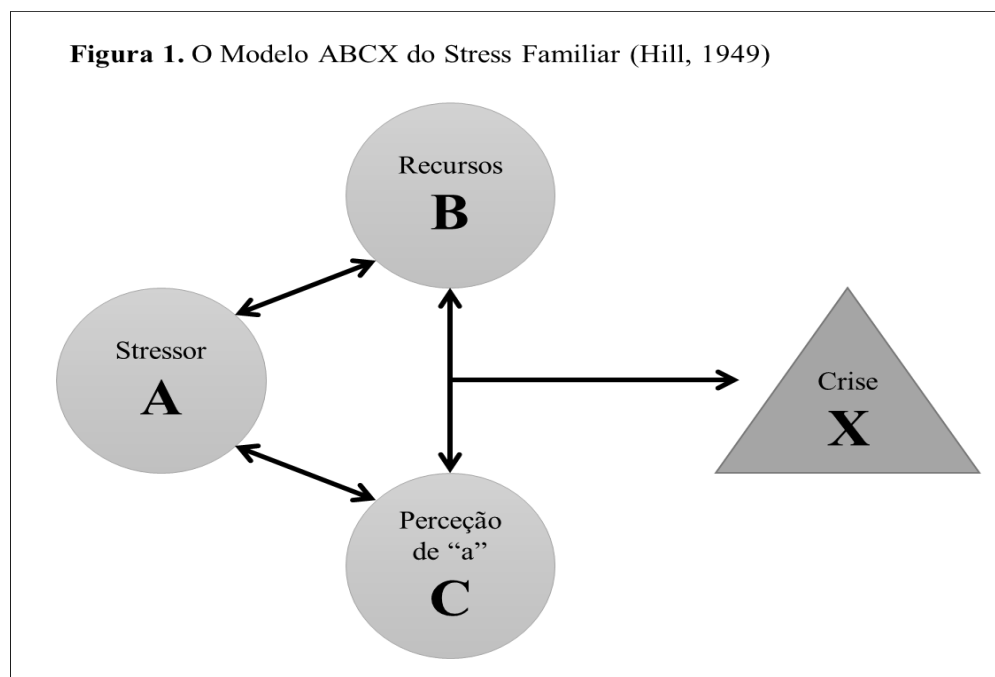
Em suma, os resultados ou as consequências que contribuem para a resiliência são produtos, para além de outros fatores, das estratégias de *coping* eficazes (Earvolino & Ramirez, 2007), da aplicação dos fatores de proteção existentes (Malloy & Allen, 2007; Richardson et al., 1990), como das adaptações bem-sucedidas em acontecimentos passados e da não existência de anteriores perturbações (Connor & Davidson, 2003; Richardson et al., 1990). Significa que a resiliência tem aplicações muito mais amplas do que a simples superação do *stress* (Gil, 2010), pois não se pode ignorar que a resiliência pode ser entendida

como a energia interior que impulsiona cada um a crescer (Gil, 2010; Richardson, 2002, 2011; Tusaie & Dyer, 2004). Assim, os modelos existentes demonstram que a resiliência é um processo complexo, adaptativo e ativo que envolve uma “negociação” ao longo do mesmo, de forma flutuante, de acordo com o estágio de desenvolvimento em que se encontra [o indivíduo ou a família] e com o ambiente existente (Tusaie & Dyer, 2004).

### 3. Os modelos do *stress* familiar

#### 3.1. O modelo ABCX do *stress* familiar

Nos anos 40 do séc. XX, Reuben Hill, focando-se na situação de *stress* provocado pela ausência do “chefe” da família, analisou o comportamento de famílias durante a II Guerra Mundial. Hill tinha como objetivo explicar as diferenças das capacidades das famílias permanecerem intactas e funcionais quando confrontadas com as tensões sociais e mudanças económicas da época. Este sociólogo observou que os eventos stressantes podem resultar em crises, e que as famílias podem amenizar os efeitos negativos desses indutores de *stress* no bem-estar familiar, através da utilização dos seus recursos, como do esclarecimento da própria situação (Rosino, 2016). O modelo foi denominado ABC-X (Figura 1) para representar o *stress* familiar (Moelker, Andres, Bowen, & Manigart, 2015).



O modelo consiste no evento ou fator<sup>6</sup> que induz o *stress* (A), os recursos disponíveis da família (B) (Moelker et al., 2015; Vaz Serra, 2005) – como os recursos financeiros

<sup>6</sup> Acontecimento de vida cujo impacto na família produz, ou pode produzir, mudanças e gerar determinadas necessidades que têm de ser realizadas. Hill define uma situação indutora de *stress* no sistema familiar como

existentes, a rede de apoio constituído por amigos e familiares, serviços disponíveis da instituição, por exemplo (Moelker et al., 2015) –, as percepções subjetivas da família sobre o evento que induz o *stress* (C), e a probabilidade de surgir a crise (X), i.e., a desorganização/caos familiar que resulta da combinação de A, B e C (Moelker et al., 2015; Rosino, 2016; Vaz Serra, 2005). O sistema familiar é “à prova” de crises se os recursos da família para lidar com o *stress* forem adequados, mas poderá ser o contrário, se os recursos da família forem desajustados (Meadows et al., 2016). Para Boss (1988, cit. por Vaz Serra, 2005) o “C” é a “chave” crucial deste modelo, pois é o catalisador da crise, ou seja, o significado que a família dá ao evento/fator gerador de *stress* é arquitetado através da percepção e do significado subjetivo que a família constrói, coletiva e individualmente.

As famílias podem definir os indutores de *stress* como positivos ou negativos, dependendo das reações e/ou resultados do mesmo (Meadows et al., 2016). O evento “separação física entre familiares” ocupa o terceiro lugar na lista dos acontecimentos mais stressantes para as famílias, a seguir à morte de um companheiro e ao divórcio, sendo estes considerados os mais elevados. Significa que toda família militar experimenta um nível bastante elevado de *stress* durante o período em que o militar está em missão, sendo este superior se os Teatros de Operações forem de guerra, como o Iraque ou o Afeganistão (Moelker et al., 2015).

### **3.2.O modelo duplo ABC-X do *stress* familiar**

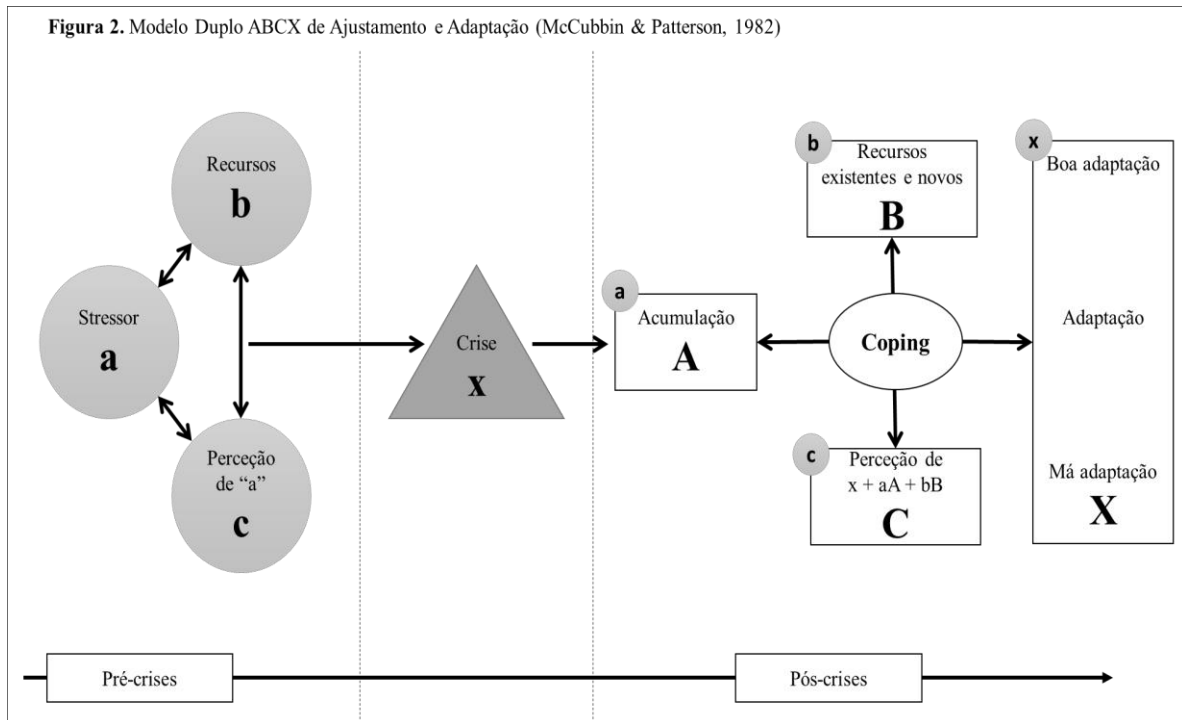
Posteriormente, em 1982, o modelo ABC-X foi aperfeiçoado por meio da inclusão de outras variáveis, como o contexto social de uma família, sendo denominado por modelo duplo ABC-X de McCubbin e Patterson (Moelker et al., 2015; Rosino, 2016; Vaz Serra, 2005). Rosino (2016) refere que McCubbin e Patterson argumentavam que o modelo de Hill foca apenas a capacidade que uma família possui para mitigar um evento *stressor* em vez da crise “X”. Assim, o modelo duplo ABC-X expande o modelo original abordando os componentes pré e pós-crise, como também dá ênfase ao acumular de dificuldades, tornando o processo mais dinâmico, no sentido em que os problemas se vão acumulando ao longo do tempo (Moelker et al., 2015). Também estes autores referem que a duplicação também pode ocorrer em relação à disponibilidade de recursos e à percepção dos problemas. Em relação a este exemplo, Morval (1986, cit. por Serra, 2005) menciona a importância do nível de recursos de natureza social que o sistema familiar tem ao seu dispor, i.e., a capacidade da

---

toda a situação nova para a qual os elementos que constituem a família não estão preparados, transformando-se assim num problema (Vaz Serra, 2005).

família encontrar na comunidade o apoio para resolução dos seus problemas, para além do nível individual (e.g., possibilidades económicas, educação, autoestima) e do nível do sistema familiar (e.g., coesão, integração dos subsistemas).

No modelo duplo ABC-X é possível distinguir três fases para analisar o *stress* do sistema familiar (Figura 2).



A primeira fase, designada de *pré-crise*, é caracterizada pela vulnerabilidade resultante da interação de vários fatores de *stress*, uma vez que geralmente não existe apenas um fator indutor de *stress*, mas sim vários e de diferente natureza (Aa). A segunda fase ocorre quando os elementos da família, que já possuem recursos e pontos fortes para minimizar o impacto do(s) fator(es) de *stress*, podem, também, recorrer a outros recursos de *coping* (e.g., familiares e/ou sociais) que reforçam a resposta à crise (Bb). Durante esta fase, não é só importante a percepção dos *stressores* iniciais e dos recursos existentes para lidar com a situação, como a compreensão da própria crise (Cc). A terceira fase, denominada de *pós-crise*, equivale à resposta original da família à crise e ao *stress* e à sua subsequente adaptação.

Assim, o *stress* familiar encontra-se no extremo do *continuum* de ajustamento ao longo do tempo e a adaptação encontra-se no extremo oposto (Xx) (Moelker et al., 2015; Rosino, 2016; Vaz Serra, 2005). Moelker et al. (2015) mencionam que as pessoas podem aprender a lidar com o *stress* e que os comportamentos de resposta perante as situações indutores de *stress* podem ser definidos como estratégias de *coping*. “*Coping* é a capacidade

da família de gerir, não erradicar ou eliminar, o evento stressante” (Gelles, 1995, p. 429, cit. por Moelker et al., 2015). Em 1979, McCubbin (cit. por Moelker et al., 2015) refere que a capacidade ou incapacidade de utilizar estratégias de *coping* resulta na adaptação à situação de crise, em que para além das estratégias de *coping* negativas que não resolvem o problema (e.g., comportamentos aditivos, comportamentos de negação ou fuga, etc.), existem estratégias de *coping* positivas, como manter as ligações familiares intactas, desenvolver autoconfiança e autoestima, fortalecer o apoio social, ou desenvolver uma atitude positiva.

Em suma, quando a família está exposta a pressões, sendo elas internas ou externas, deve flexibilizar os seus padrões transacionais, sem perder a sua identidade e a sua continuidade, para reencontrar o seu equilíbrio. Por vezes, e especialmente nos sistemas mais rígidos, a capacidade de adaptação é reduzida, contudo, muitas famílias conseguem ultrapassar de forma criativa as crises (Alarcão, 2006).

### **3.3.O modelo de resiliência do *stress*, ajustamento e adaptação familiar**

O modelo de resiliência do *stress*, ajustamento e adaptação familiar tem a sua origem na teoria do *stress* familiar, tendo evoluído do Modelo ABCX de Hill, através do Modelo Duplo ABCX de McCubbin e Patterson (1983), entre outros. Em 1993, McCubbin e McCubbin consideraram que a resiliência familiar envolve dois processos ou fases distintas, mas relacionadas, nomeadamente o *ajustamento* relativo à influência de fatores de proteção que facilitam a capacidade e os esforços da família para se manter em funcionamento numa situação de risco, e a *adaptação* relativo à influência de fatores de recuperação na promoção da capacidade da família para recuperar e adaptar-se às situações de crise familiar (Brown-Baatjies, Fouché, & Greeff, 2008). O modelo ajuda a explicar por que razão algumas famílias conseguem adaptar-se e fortalecer-se perante situações stressantes, enquanto outras continuam vulneráveis, até mesmo se deterioram. Neste modelo a resiliência é definida como o resultado dos esforços da família para trazer um novo nível de equilíbrio, harmonia, coerência e funcionamento a uma situação familiar de crise (Van Riper, 2000).

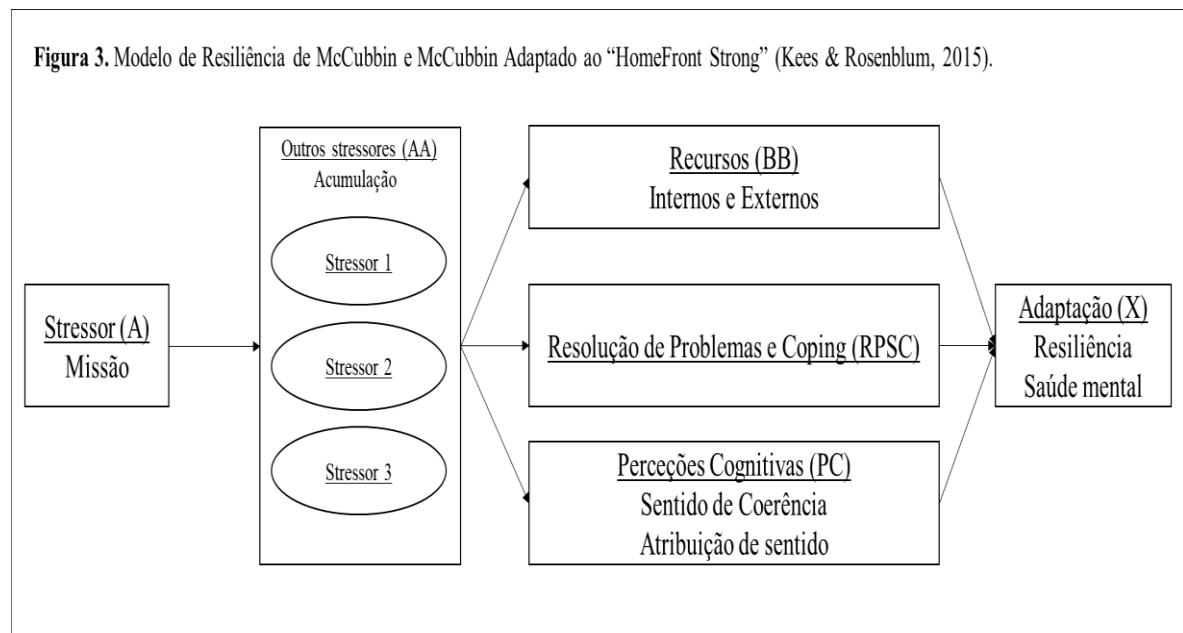
A partir deste modelo, e para explicar o processo do impacto de uma missão no seio do sistema familiar do militar, Kees e Rosenblum (2015) designam o *HomeFront Strong*<sup>7</sup>. Assim, a notificação sobre a nomeação do militar para uma missão é identificada como o *stressor* primário (A) que poderá acumular-se com outras situações (AA) relacionadas com a missão ou com outras experiências de vida (e.g., problemas financeiros, gravidez, doenças,

---

<sup>7</sup> *HomeFront Strong* é uma intervenção em grupo para cônjuges militares desenvolvida para promover a saúde psicológica positiva, aumentar a resiliência individual e apoiar o ajustamento familiar através das transições de implantação e vida militar (Kees & Rosenblum, 2015).

e/ou a perda de um ente querido). Os recursos existentes (BB) são conceptualizados como apoios formais (e.g., serviços institucionais, médicos ou de aconselhamento) e apoios informais (e.g., rede de familiares, amigos e recursos sociais). A percepção cognitiva (CC) refere-se à atribuição que os cônjuges (ou outros familiares) têm sobre a sua experiência de missão, que inclui o sentido de coerência sobre a situação, a procura de benefícios e a construção de significado (Antonovsky & Sourani, 1988, cit. por Kees & Rosenblum, 2015).

Por último, os autores aludem à Resolução de Problemas e *Coping* (RPSC) que incluem competências individuais, como a capacidade de regular emoções durante momentos de *stress*, e à Adaptação (X), que representa o nível individual e familiar de adaptação aos indutores de *stress*, e que inclui aspetos diversos, como a saúde psicológica individual, o ajustamento conjugal, ou o equilíbrio comportamental, social e emocional dos filhos (Figura 3).



#### 4. Família Militar: do *stress* à resiliência

A realidade das famílias militares é composta por experiências que uma típica família civil não perceciona (DeCarvalho & Whealin, 2012). Já em 1977, Riennerth (cit. por Van Breda, 1996) elencava um conjunto de características únicas e distinguíveis das famílias militares (Tabela 3).



**Tabela 3**

*Características únicas e distinguíveis das famílias militares. Adaptado de Riennerth (1977, citado por Van Breda, 1996).*

<b>Características</b>	<b>Descritivo</b>
<b>Forte identificação grupal</b>	Lealdade a um grupo unificado e altamente organizado.
<b>Mobilidade familiar</b>	Deslocações dentro e fora do território nacional.
<b>Introversão familiar</b>	Deslocações para “lares” desconhecidos, em contextos desconhecidos, exigem que família se volte para dentro.
<b>Cuidador militar ausente</b>	Todos os militares estão sujeitos a separações, sendo uma obrigação que se sobrepõem aos requisitos familiares.
<b>Comportamentos do militar que regressa</b>	O contexto militar pode interferir no comportamento do militar em casa, após regresso de um deslocamento.
<b>Um sistema categorizado</b>	Existência de uma hierarquia bem definida.
<b>O conceito base</b>	Os militares e as suas famílias são frequentemente separados da sociedade geral.
<b>Incerteza da vida militar</b>	Incerteza quanto a atribuições, separações e promoções.
<b>Situações familiares stressantes</b>	A função das Forças Armadas é defender o país, o que requer treinos e mobilizações, onde se incluem os deslocamentos.
<b>Conflito entre os papéis militares e familiares</b>	A dedicação ao dever relega a família para uma posição secundária.

Drummet, Coleman e Cable (2003) também mencionam que, apesar das famílias militares lidarem com os mesmos problemas de todas as famílias (e.g., efetuar cuidados a crianças ou a idosos, preocupação parental e escolhas dos percursos profissionais), as famílias militares também estão sujeitas a *stressores* exclusivos, como recolocações repetidas, que incluem missões internacionais, e até, ao sentimento de pressão para se comportarem de uma certa maneira. Assim, viver com incertezas, muitas mudanças e adaptações faz parte do quotidiano destas famílias, sendo que muitas trespassam as mudanças com relativa facilidade, mas muitas outras batalham para tentarem ajustar-se aos desafios adversos (DeCarvalho & Whealin, 2012). Os mesmos autores referem que estas experiências podem fortalecer ou enfraquecer cada elemento do sistema familiar, o que significa que nos relacionamentos familiares, os desafios podem unir e solidificar esses vínculos, ou podem tornar os elementos da família mais separados e desconectados uns dos outros. Em 1984, Ridenour descreveu as particularidades intrínsecas às famílias militares, sendo entre outras: *a)* frequentes separações e reuniões; *b)* frequentes mobilidades

geográficas; c) viver sob a premissa que a “missão está em primeiro lugar”; d) necessidade do sistema familiar adaptar o seu natural crescimento à inflexibilidade e identidade da instituição; f) rumores onnipresentes e presença de “fantasmas” sobre a possível perda durante as missões internacionais; e g) sentimentos de distanciamento por parte do militar no cotidiano familiar.

O conflito entre trabalho-família/família-trabalho é gerado por particularidades da envolvente laboral, como por exemplo as longas ausências no seio familiar ou por *stressores* familiares, como por exemplo ter filhos. No entanto, há algumas evidências que sugerem que tanto o *stress* no trabalho quanto o *stress* familiar produzem conflitos entre trabalho e família (Moelker et al., 2015). Para Segal (1986) as famílias militares vivem na encruzilhada de duas instituições, cada uma possuindo um complexo conjunto de papéis e regras, e que exigem muito tempo, lealdade e energia de cada elemento familiar, denominando-as “instituições gananciosas”. Moelker, Andres, Bowen e Manigart (2015) apadrinham este conceito porque ambas pedem exclusividade e lealdade dos militares, no entanto, e numa perspetiva tradicional, espera-se que as famílias se adaptem às normas e valores dos militares. Significa que a instituição militar espera que as famílias dos militares absorvam e se adaptem às solicitações exclusivas da mesma (De Angelis & Segal, 2015). Assim, as normas rígidas da instituição militar por vezes passam para o sistema familiar, onde o quotidiano é administrado como se fosse o dia-a-dia de uma unidade militar (Hall, 2008). Apesar do conceito de família militar autoritário ser frequentemente referido (e.g., Wertsch, 1991), existem militares que não se tornam autoritários nos seus lares. Efetivamente, o autoritarismo não é o único modelo de vida familiar militar, e até nestes casos, algumas das características comuns que sobressaem são a não tolerância a comportamentos de oposições, a violações de privacidade e a comportamentos individualistas (Hall, 2008). Cada vez mais existe uma maior divisão na esfera doméstica, especialmente na parentalidade, estando os homens mais envolvidos na vida doméstica e no cuidado infantil (Bianchi, Robinson, & Milkie, 2006). Para De Angelis e Segal (2015) as famílias militares refletem estas mudanças de atitude, com mais mulheres (cônjuges civis ou militares) no mundo laboral e mais homens com vontade de partilhar responsabilidades domésticas. Desta forma, os militares vêm-se divididos entre o “ser militar” e a família, tentando repartir a sua disponibilidade e os seus recursos internos (Moelker et al., 2015), o seu tempo, energia e lealdade (De Angelis & Segal, 2015), sendo, por vezes, difícil manter um equilíbrio entre estes dois sistemas (Moelker et al., 2015).

Este efeito de *spillover*, gerador de conflitos intrafamiliares, materializado no conceito de “instituições gananciosas” de Segal (1986), proporcionou uma oportunidade de compreender de forma conceitual e estrutural a base para a construção de políticas para fazer face a esta interseção complexa entre estas duas instituições em permanente mudança, especialmente a “instituição” familiar, onde os papéis familiares e profissionais se foram modificando (De Angelis & Segal, 2015). Por isso, os mesmos autores referem que a interseção da instituição militar com a família não é uma relação estagnada, mas é modelada por uma mudança social mais ampla, incluindo a mudança de missões e tarefas das instituições militares, sendo mais pronunciada em certos momentos temporais, como as missões internacionais em Teatros de Operações (TO) de guerra.

### **5. Família Militar e as missões internacionais**

Os militares têm como missão servir o seu país, mas por detrás têm uma família que é afetada, sendo consideradas, por vezes, como testemunhas silenciosas que sofrem quando o seu familiar militar se encontra em missão (DeCarvalho & Whealin, 2012). Anteriormente, as forças militares em missão eram compostas principalmente por pessoas mais jovens e solteiras. Atualmente, cada vez mais, os militares destacados são mais velhos, casados e têm filhos. Também a estrutura familiar tem vindo continuamente a ser alterado, surgindo a coabitação, as famílias monoparentais, bem como a necessidade de todos contribuírem para a lide doméstica e para o trabalho remunerado, independentemente de seu sexo, assumindo os mesmos papéis e responsabilidades (De Angelis & Segal, 2015). Estas famílias enfrentam vários desafios e fatores stressantes para atender às duplas demandas da vida militar e familiar (Moelker et al., 2015). Apesar da maioria das famílias ultrapassar os desafios com relativa facilidade, muitas outras lutam na tentativa de negociar os desafios inerentes ao deslocamento, reencontro, etc., pelo que estas experiências fortalecem ou enfraquecem cada elemento e pode também solidificar ou desunir o sistema familiar (DeCarvalho & Whealin, 2012).

Atualmente, a pressão exercida pelas missões, quer sob a perspetiva da tipologia de um inimigo não convencional, quer pela repetida participação em missões pelos militares, com poucas possibilidades de descanso, afeta o sistema familiar, quer estruturalmente, quer a nível de expectativas. Pomeroy (2013) refere que, pela natureza do seu trabalho, ser militar significa a possibilidade de estar exposto a situações stressantes, como por exemplo, trabalhar em condições de vida desconfortáveis, associadas a ambientes de doenças ou de atos desumanos. No espectro da guerra atual, não só os militares enfrentam desafios

"tradicionais", como também têm de com uma maior incerteza e complexidade, pois na maioria das vezes o inimigo é não-convencional. Evans (2007) também refere que a natureza multidimensional do combate em áreas urbanas faz com que este seja fisicamente e mentalmente desgastante, pois os militares experienciam excessos de ruído contínuo e vibrações, o que aumenta a probabilidade de sofrerem emboscadas e de serem feridos devido à utilização das armas em áreas confinadas, como aumenta a probabilidade de inadvertidamente matar ou ferir pessoas civis não-combatentes. Outro fator a salientar é a capacidade que os militares, em operações, têm de mudar e de se adaptar a “novos” papéis, novos objetivos para cumprir (alterando as normas de empenhamento), passando de apaziguadores para assistentes humanitários e/ou combatentes, tudo dentro do mesmo espaço temporal, i.e., trabalhar num conceito “*Three Block War*”. Este envolvimento de opostos poderá resultar em dissonância cognitiva e aumentar o *stress* já presente devido ao meio ambiente onde se encontram (Dorn & Varey, 2009).

Procurar suporte social é uma das estratégias mais utilizadas pelas pessoas que lidam com situações mais stressantes. Por vezes, as pessoas têm redes sociais extensas e não precisam de suporte da organização, enquanto noutras situações a organização pode estimular e facilitar grupos informais de apoio familiar (Moelker et al., 2015).

Para ajudar a avaliar e entender como e quando as famílias têm o apoio necessário para funcionarem bem ou, pelo contrário, experimentarem situações com maior *stress* do que o normal, O’Beirne (1983) desenvolveu uma “matriz de isolamento”, onde revelou as possíveis cinco famílias de que os elementos das famílias militares podem fazer parte: *a*) família nuclear, composta por cônjuge e filhos (se casado), ou pais e irmãos; *b*) família alargada, constituída pelos restantes familiares que podem morar perto ou não e, por vezes, é constituída pela rede de amigos muito próximos da sua terra-natal ou de unidades militares onde se prestou serviço; *c*) família da unidade militar, composta pelo pessoal da unidade militar específica à qual estão vinculados; *d*) família dos vizinhos mais próximos, constituída pelos amigos da comunidade onde vive atualmente; e *e*) família de apoio institucional, materializada por serviços de apoio oficial e não-oficial. O mesmo autor defende que quando um elemento da família tem o apoio de quatro ou cinco destas famílias supracitadas, pode funcionar bem, mas com apenas três poderá sofrer de *stress*. “O conhecimento dos próprios pontos fortes e fracos permite que as famílias militares e seus provedores de cuidados lidem com o desafio omnipresente: o isolamento” (O’Beirne, 1983, p. 4).

Moelker et al. (2015) distinguem quatro relações de apoio com base no eixo “dependência-independência” e no *continuum* “individualista-comunitário”. O primeiro eixo

refere-se aos relacionamentos com os provedores de suporte e o segundo refere-se a duas tendências na teoria da “troca” social: individualista e comunitária. Estas duas variáveis estruturais, “dependência” e “individualismo-comunitário”, formam uma taxonomia que define quatro tipos de redes de apoio social: relações de apoio social profissionalizadas; redes de apoio social institucionalizadas; relações de troca; e redes de apoio social baseadas na reciprocidade generalizada (Moelker et al., 2015). Contudo, De Angelis e Segal (2015) referem que para facilitar essa adaptação e como um reconhecimento da importância da satisfação familiar, a instituição militar disponibiliza serviços de apoio formal aos cônjuges e filhos, mas menos a outros tipos de família ou outros familiares (e.g., famílias monoparentais, família alargada, famílias em que ambos elementos que compõem o casal são militares, etc.).

### **5.1. Missões internacionais portuguesas**

Em 1958, Portugal participou pela primeira vez numa missão que se enquadrou na tipologia das missões de apoio à paz. A operação, denominada por “Grupo de Observadores das Nações Unidas no Líbano” (UNOGIL), tinha como objetivo controlar a permeabilidade das fronteiras do Líbano, quanto à infiltração de armas e mercenários (Sousa, 2011). As operações militares de apoio à paz englobam as “operações de âmbito multinacional, com o apoio ou participação de outras agências, como resposta a crises com o objetivo de conter conflitos, restabelecer e manter a paz, visando a moldagem do ambiente operacional em proveito da reconciliação, reconstrução e a transição para um governo legítimo” (Estado-Maior Exército [EME], 2012, p. 2-3). Inerentes a compromissos internacionais do Estado Português com a *North Atlantic Treaty Organization* (NATO) e com a *United Nations* (UN), as Forças Armadas Portuguesas integram forças em Operações de Apoio à Paz (OAP) em vários TO, como Bósnia, Kosovo, Timor, Líbano, Afeganistão, Iraque e República Centro-Africana (ver <https://www.exercito.pt/pt>), enquadradas como de Manutenção da Paz, Consolidação da Paz, Restabelecimento da Paz, Imposição da Paz ou Prevenção de Conflitos (EME, 2012).

Estas operações apresentam ao militar fatores que criam incertezas e ambiguidades, como por exemplo, a ameaça ser assimétrica, a ausência da lei e ordem e a presença de organizações terroristas (EME, 2012), provocando impacto organizacional, comportamental e emocional nos elementos que compõem o sistema familiar (Pincus, Leiner, Black, & Singh, 2011). Usualmente, cada missão é organizada em três fases (Figura 4): *pré-deslocamento*, *deslocamento* e *pós-deslocamento* (Van Breda, 1996).

#### *a) Pré-deslocamento*

Inicia-se com a notificação da nomeação e decorre até à partida do militar para o TO (e.g., Tomforde, 2015). Este é o período em que, geralmente, o militar é transferido para a unidade aprontadora. Para além da avaliação médica, psicológica, entre outras, os militares estão sujeitos a diversos treinos operacionais.

Muitos militares e famílias veem este período como stressante, pois envolve longos períodos de ausência de casa, por parte dos militares, e pode prolongar-se até um período de seis meses. Estes períodos de ausência de casa são apenas interrompidos por curtas estadias em casa durante os fins-de-semana, o que torna muitas vezes impossível prepararem-se conjuntamente para a separação prolongada (Tomforde, 2015).

*b) Deslocamento (propriamente dito)*

Corresponde ao período total de tempo (geralmente seis meses) em que o militar está, efetivamente, deslocado ou destacado no TO, física e geograficamente separado da sua família, ou seja, fora do Território Nacional. O início desta fase ainda é marcado pela dor da despedida e pelos sentimentos de solidão, abandono e desorganização. Para os militares existem tarefas que foram deixadas para trás, como por exemplo, preparar refeições ou lavar roupa.

Contudo, e em contraste, as famílias são sobrecarregadas porque o militar não pode dar a sua contribuição, ao mesmo tempo que têm de reorganizar as suas vidas quotidianas (Santos, Francisco, & Ribeiro, 2018; Tomforde, 2015). Nesta fase, é importante, se possível, que as datas dos voos de férias ou de regresso sejam conhecidas. Por exemplo, a licença é considerada um retorno temporário do militar, tornando possível reavivar o relacionamento. Tanto para o militar como para as famílias, o final desta fase é geralmente marcado pela criação de expectativas alegres, como de preparativos para a reunião (Tomforde, 2015).

*c) Pós-deslocamento*

Inicia-se quando o militar regressa de vez a sua casa, começando pela entrega do material utilizado durante a missão e pela avaliação médica e psicológica. Após o regresso, muitos militares querem retomar as suas funções anteriores dentro da família, o que poderá constituir um teste difícil, embora muito importante, do qual muitos casais emergem

fortalecidos. De uma forma geral, o regresso dos militares acaba por ser muito positivo, tendo mesmo um efeito muito positivo nos relacionamentos (Tomforde, 2015).



Desde que o militar é notificado para cumprir uma missão num TO, ele e a sua família são confrontados com múltiplos desafios que continuam ao longo de todas as fases da missão e que podem levar a grandes mudanças no sistema familiar (Cozza, Chun, & Miller, 2011). Segundo Van Breda (2001), a literatura inicial sobre missões tendeu para assentar num modelo patogénico, examinando as famílias que não conseguiam enfrentar com êxito os indutores de *stress* inerente às missões. No entanto, este autor refere que cada vez mais tem-se procurado partir de uma perspetiva salutogénica, ou seja, numa perspetiva de resiliência individual e familiar.

## 5.2. Ciclo emocional inerente a uma missão

Kathleen Logan (1987) estruturou o modelo do ciclo emocional, composto por sete estágios, com o objetivo de descrever as mudanças emocionais e comportamentais dos cônjuges dos militares da Marinha Americana que faziam ciclicamente missões de três meses, e por vezes até mais:

- **Primeiro estágio - Antecipação da Perda:** Este estágio ocorre durante as quatro semanas antes do deslocamento. Durante este período, o cônjuge não aceita facilmente a partida do militar originando tensões, materializadas em sentimentos de raiva, inquietação, depressão e irritabilidade. Poderá existir alguma distância emocional entre o casal, podendo ser encarada como uma preparação para o período do deslocamento

- Segundo estágio - Desapego e Retirada: Considerado como o estágio mais difícil e que ocorre nos últimos dias antes da partida. Poderão existir sentimentos de desespero ou desesperança, em que o cônjuge a esposa sentem falta de energia e o tomar decisões torna-se cada vez mais difícil.
- Terceiro estágio - Desorganização Emocional: Começa com um misto de sensações de alívio, de dor por dizer adeus e de culpa. As rotinas foram interrompidas, surgindo novos hábitos que ainda não estão estabelecidos. Muitas vezes, os cônjuges sentem-se sobrecarregados pelo incremento de responsabilidades familiares.
- Quarto estágio - Recuperação e Estabilização: Neste estágio, os cônjuges começam a sentir-se mais confortáveis com a reorganização de papéis e responsabilidades. Cada experiência bem-sucedida aumenta a sua autoconfiança e existe a possibilidade de desenvolverem novas fontes de apoio (amigos, religião, trabalho, etc.). Ou seja, o facto de os cônjuges estarem “sozinhos” traz mais liberdade e responsabilidade
- Quinto estágio - Antecipação do regresso a casa: Aproximadamente quatro semanas antes do regresso, os cônjuges começam a ter pensamentos sobre como vai ser após o regresso do militar. O ritmo aumenta e há um sentimento de alegria e de excitação ao mesmo tempo que ficam apreensivos com o efeito do regresso do militar na sua vida e dos seus filhos.
- Sexto estágio - Renegociação do Contrato Matrimonial: Este período é caracterizado pelo facto do militar e o cônjuge estarem juntos fisicamente, mas não necessariamente emocionalmente. É o momento de passarem algum tempo juntos e de partilhar experiências e sentimentos, antes de se sentirem como um casal novamente. Ambos precisam estar cientes da necessidade de se focalizarem novamente no casamento. A maioria dos cônjuges sente uma perda de liberdade e independência. De certa forma, nesta fase existe um "contrato" matrimonial, i.e., um conjunto de suposições e expectativas nas quais baseiam suas ações, precisando fazer grandes ajustes nos papéis e responsabilidades após uma extensa renegociação desse “contrato não escrito”.
- Sétimo estágio - Reintegração e Estabilização: nas quatro ou seis semanas após o regresso, as novas rotinas foram estabelecidas para a família e os cônjuges sentem-se mais relaxados e confortáveis com a relação conjugal. Há uma sensação de ser



um casal e uma família. Eles estão de volta no mesmo caminho emocionalmente e podem desfrutar do calor e da proximidade de serem casados.

Logan (1987) considerou que este ciclo enquadrava e validava os sentimentos experienciados durante as fases de uma missão como normais, tornando-se assim mais compreensível para todos. A mesma autora menciona ainda que enquadrar uma missão em estágios, significa:

- a) promover uma melhor compreensão do processo de reajustamento ao longo das fases da missão (e.g., a falta de intimidade sexual antes do deslocamento pode ser aceita como uma reação natural das circunstâncias difíceis, ao invés de ser vista como rejeição pessoal);
- b) promover uma maior tolerância ao aparecimento de conflitos conjugais, em vez de serem considerados como sinal de deterioração do casamento;
- c) permitir validar o que cada um possa sentir, por ter conhecimento que a flutuação e a intensidade das emoções neste período são normais;
- d) permitir que os comandantes e técnicos militares (e.g., capelães, psicólogos) se apoiem na estrutura do ciclo, para lidar com possíveis problemas nos diversos estágios, ou para distinguirem entre problemas situacionais transitórios e aqueles que exigem uma maior e aprofundada atenção;
- e) permitir que os comandantes e técnicos militares usem a estrutura do ciclo em palestras às famílias dos militares;
- f) possibilitar aos comandantes que, durante o planeamento, se consciencializem de que existem períodos que representam um aumento do risco para o grupo, períodos esses que precisam de maior ênfase na segurança.

Apesar de ter sido desenvolvido para os cônjuges, ao longo do tempo este modelo foi sendo adaptado para os militares e filhos, como também para outras tipologias de missões, como a do Iraque ou do Afeganistão. Ressalva-se que este ciclo poderá ser identificado pela maioria dos cônjuges, contudo não representa a totalidade, visto que cada pessoa e que cada contexto familiar, social e profissional são únicos. Identificar os sentimentos é o primeiro passo para lidar com os mesmos de forma saudável, pois uma missão começa muito antes da partida do militar para o TO. Este ciclo emocional de Logan foi posteriormente adaptado por diversos autores (DeVoe & Ross, 2012; Van Breda, 1996), apesar de não ter nenhuma base científica ou empírica (Van Breda, 1996).

Peebles-Kleiger e Peebles-Kleiger (1994) consideraram que o ciclo emocional de Logan pode não ser representativo das missões em TO marcados pela guerra, como a

Operação Tempestade no Deserto (Van Breda, 2001), porque esta missão não era planeada (de rotina), mas sim uma missão inesperada para um TO de guerra, trazendo consigo emoções intensas e com prováveis sequelas psicológicas para os militares e os seus familiares (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994). Assim, estes autores consideram que as famílias têm de ser instruídas sobre os possíveis traumas e as prováveis oscilações entre estados de elevada intensidade e de “falsa” tranquilidade intrínsecos a um TO de guerra. Da mesma forma que existem recursos instrutivos para as famílias que vivenciam rotinas das missões em tempo de paz, deve existir material educativo específico para missões em tempo de guerra (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994). Este modelo heurístico é distinto do modelo de Logan, quer na intensidade e/ou na durabilidade das fases (Van Breda, 2001), existindo uma maior diferença no pré e pós-deslocamento, ocorrendo por vezes em sobreposição. Desta forma, Peebles-Kleiger e Peebles-Kleiger adaptaram o ciclo de Logan integrando-o com o modelo de Kubler-Ross, pois a descrição dos estágios emocionais de adaptação durante a missão são semelhantes aos estágios do luto<sup>8</sup> (e.g., Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994; Pincus et al., 2011; Soir, 1997). O ciclo emocional destes autores foi utilizado pela primeira vez para aprimorar o *Belgian Model for Psychosocial Support*, aplicado às forças militares integradas em OAP Belgas (Soir, 1997).

Após a Guerra no Golfo e durante a existência de rotações de militares para a Bósnia e Kosovo, Pincus e colaboradores apoiaram-se nestes modelos para identificarem cinco etapas de uma missão, a) pré-deslocamento, b) deslocamento, c) manutenção, d) pré-reencontro, e e) pós-deslocamento (e.g., Barbudo, Francisco, & Santos, 2014; Pincus et al., 2011). Esta forma de (re)definir o ciclo está baseada nas mudanças logísticas (DeVoe & Ross, 2012), organizacionais (Pincus et al., 2011) e emocionais (DeVoe & Ross, 2012; Pincus et al., 2011) que ocorrem no sistema familiar (Pincus et al., 2011), onde se inclui a competência do subsistema parental resultante da interação de diversas variáveis, tais como a personalidade de cada figura parental, da fase de desenvolvimento e do temperamento da criança, e dos múltiplos fatores contextuais indutores de *stress* (DeVoe & Ross, 2012). Ou seja, Pincus et al. (2011) enquadraram as operações militares *Enduring Freedom*, *Operation Iraqi Freedom* e *Operation Noble Eagle* de acordo com o ciclo emocional de cinco etapas.

---

<sup>8</sup> Negação, Raiva, Negociação, Depressão e Aceitação. Ver Kübler-Ross, E., & Kessler, D. (2007). *On grief and grieving: Finding the meaning of grief through the five stages*. New York: Scribner.

Como já referido, estes modelos teóricos pretendem demonstrar que uma missão pode ser um processo bastante complexo e por vezes avassalador para as famílias militares. O *stress* associado à separação, sobrecarga de responsabilidades, cronogramas da missão instáveis, teatros de operações onde os militares destacados colocam a sua vida em risco, são alguns dos eventos e circunstâncias que potenciam o desenvolvimento de problemas emocionais significativos nos militares e nas suas famílias (Johnson et al., 2007). Tendo como base as três fases da missão e os vários modelos teóricos que delineiam o ciclo emocional (Figura 5), descrevemos os comportamentos, pensamentos e emoções que caracterizam as famílias militares<sup>9</sup>.



### *Pré-deslocamento*

Após a notificação<sup>10</sup>, geralmente os militares informam as famílias e os amigos de que foram nomeados para uma missão internacional. Este período inicial<sup>11</sup> pode ter uma duração de quatro a seis semanas. Esta fase é caracterizada por choro, irritabilidade,

<sup>9</sup> Ver, e.g., Logan, 1987; Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994; Pincus, House, Christenson, & Alder, 2001; Pincus et al., 2011; Soir, 1997; Van Breda, 2001.

<sup>10</sup> Em relação ao tempo que medeia entre a notificação e a partida do militar para o TO, o facto de os familiares terem um conhecimento prematuro da missão, ou seja, seis a oito meses antes do deslocamento, pode ser um fator de potenciação de *stress* (Soir, 1997).

<sup>11</sup> Estágio 1: *Antecipação da perda* (Logan, 1987); Estágio 1: *Choque inicial* (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994); Estágio 1: *Pré-deslocamento* (Pincus et al., 2001, 2011).

ressentimento, sintomatologia depressiva, raiva, pensamentos de negação (e.g., “isto realmente não vai acontecer”, “tem mesmo de ir?”) e sentimentos de abandono por parte do cônjuge (Pincus et al., 2001, 2011; Van Breda, 1996, 2001). Em vez de passar de um estado de raiva e protesto para a fase de desapego e partida, como previsto para missões em tempo de paz, os militares chamados para cumprir uma missão em TO de guerra (por vezes de forma repentina e com um breve aviso) poderão sofrer uma maior angústia (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994). Neste momento junta-se um conjunto de sentimentos intensos, como o receio, medo, desespero e protesto, seguidos ou alternados com um certo entorpecimento emocional (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994; Soir, 1997; Van Breda, 2001). As famílias começam a realizar as tarefas e os preparativos necessários para a separação (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994; Pincus et al., 2011; Van Breda, 2001). Nesta fase, a maioria dos familiares interrogam-se “porquê tu?”. No caso do casal, frequentemente evita-se falar da missão para não provocar maiores reações emocionais (Soir, 1997). Por vezes, as pessoas encontram-se “no limite”, tornando as “ligeiras” irritações em conflitos de grandes proporções. Desta forma este período é comparável ao estágio de raiva/protesto de Kubler-Ross (1969, citado por Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994). Por parte dos militares poderão existir sentimentos de culpabilidade por estarem a “abandonar” as esposas, bem como alguma apreensão, provocando um conjunto de tensões no sistema conjugal e familiar. Pincus et al. (2011) referem que também se podem despertar receios de infidelidade (especialmente nos casais mais jovens) em relação aos cônjuges. Este ambiente de desconforto familiar pode repercutir-se nos filhos mais pequenos, por não saberem exatamente o que está acontecer (Van Breda, 1996, 2001). Os filhos podem tender a exacerbar os medos de que os pais não cuidem adequadamente deles ou até mesmo que o cuidador militar não regresse. Reações adversas como choro inconsolável, apatia, acessos de raiva e comportamentos regressivos são também frequentes entre os filhos dos militares nesta etapa (Pincus et al., 2001, 2011).

Nos últimos dias antes da partida<sup>12</sup> dos militares para o TO, o desespero, as tensões sexuais e desesperança marcam as relações conjugais (Van Breda, 1996). Uma ou duas semanas antes da separação, as tensões aumentam à medida que aumenta a informação sobre a missão, onde poderão surgir antagonismos potenciados pela situação vivida, comparável ao estágio da “angústia/protesto” de Kubler-Ross (1969, cit. por Soir, 1997). Também vários autores referem que nestes dias, assustados pela perda anunciada, os membros da família

---

<sup>12</sup> Estágio 2: *Desapego e partida* (Logan, 1987); Estágio 2: *Partida* (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994).

afastam-se uns dos outros (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994; Soir, 1997), i.e., apesar de ainda estarem juntos fisicamente, já estão emocionalmente separados (Van Breda, 1996), como se o militar nesta fase já estivesse “psicologicamente destacado” (Pincus et al., 2011). As famílias devem ser advertidas que estes momentos poderão ser dolorosos e assustadores, especialmente se no seio familiar existem crianças às quais o militar tem de dizer “adeus”. Contudo, também é importante para as famílias terem a percepção de que a despedida pode continuar a ser trabalhada após a partida, mesmo estando separados fisicamente, com o objetivo de uma melhor resolução. É igualmente possível que o momento da partida seja caracterizada por uma “dormência” emocional, apesar de existirem, de forma concomitante, os sentimentos atrás referidos (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994; Soir, 1997). Isto porque a escassez de tempo para a família se preparar emocionalmente para a separação física do militar, combinada com a intensidade de sentimentos de medo e incerteza, pode originar um “bloqueio” cerebral protetor da elevada carga emocional sentida neste momento (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994).

As crianças, nesta fase carregam e projetam uma carga emocional intensa para a família (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994; Van Breda, 2001). A sensação de desespero pode invadir as crianças mais pequenas porque ficam confusas por não perceberem porque é que um dos cuidadores vai partir. A manifestação de comportamentos para chamar a atenção dos progenitores é igualmente frequente. Esta pode também ocorrer com crianças mais velhas ou adolescentes, embora estes mais frequentemente tendam a isolar-se da família e dos amigos (Pincus et al., 2001).

Para Peebles-Kleiger e Peebles-Kleiger (1994), as famílias não devem isolar-se ou aumentar a “carga” de cada um dos elementos da família, mas sim promover o diálogo, partilhando pensamentos e sentimentos. Esta partilha contribui para o fortalecimento do sistema familiar, prevenindo o isolamento, sentimentos de confusão e culpabilização. Desta forma, a comunicação entre familiares é um fator fundamental para mitigar a tensão emocional e promover os laços familiares (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994).

### *Deslocamento*

Logo desde o momento da partida, nas primeiras semanas em que o militar está destacado<sup>13</sup> no TO e durante cerca de seis semanas (Van Breda, 1996), é frequente a desorganização emocional e a tristeza/raiva (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994). As preocupações com o quotidiano assolam a cónjuge do militar neste período. Os contactos

---

<sup>13</sup> Estágio 3: *Desorganização emocional* (Logan, 1987; Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994); Estágio 2: *Deslocamento* (Pincus et al., 2001, 2011).

com o militar durante o deslocamento podem provocar *stress*, devido ao imediatismo de passar as ocorrências agitadoras de casa para o militar ou vice-versa. No entanto, salienta-se que a facilidade de comunicação com o militar poderá funcionar como fonte de conforto e estabilização (Pincus et al., 2001).

Nesta fase os cônjuges dos militares que partem em missão apresentam, frequentemente, sentimentos contraditórios, i.e., sentimentos de alívio, porque “já foi, agora temos de seguir em frente”, e sentimentos de culpa, “como posso estar a sentir-me bem se ele foi-se embora” (Van Breda, 1996). É a altura de reestruturar rotinas e atribuir novas responsabilidades para aqueles que ficam. Dificuldade em adormecer (Van Breda, 1996), assim como tristeza, ansiedade (Wexler & McGrath, 1991), irritabilidade, depressão, falta de objetividade, raiva e culpa, inquietude, confusão e indecisão nas tomadas de decisão (Van Breda, 1996) e isolamento, são sentimentos e comportamentos que poderão surgir por parte dos cônjuges (Van Breda, 1996; Wexler & McGrath, 1991). O estudo realizado por Wexler e McGrath (1991) com cônjuges de militares americanos destacados no Iraque, durante a Guerra do Golfo, revelou que existiu um pico de tensão entre a primeira e a terceira semana do deslocamento, diminuindo posteriormente. Neste tipo de TO, podem passar vários dias ou semanas após a partida do militar, até que a realidade e os sentimentos de tristeza/desespero associados venha ao “de cima”. Os recursos “bloqueadores” que mobilizaram antes da partida podem continuar a existir no início da fase deslocamento, para dar resposta a questões práticas (e.g., reparações dos carros, consultas de puericultura). Ou seja, a fase desorganização emocional sentida nas primeiras semanas após o deslocamento do militar para o TO poder-se-á tornar mais longa se o TO for um cenário de conflito intenso, intensificando-se ou encurtando-se com as várias notícias dos acontecimentos de guerra, sem nunca alcançar a total estabilidade emocional (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994). A sensação de culpa e a raiva por algo que possa ter sido dito no pré-deslocamento (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994), ou as palavras que ficaram presas e não se disseram (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994; Soir, 1997), podem intensificar ainda mais a desorganização emocional. São, por isso, frequentes perturbações do sono, períodos de choro, dificuldade para comer ou sintomas depressivos (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994; Van Breda, 2001).

As famílias devem ter consciência destes sintomas para encontrarem estratégias de *coping* adaptativas para os gerir. Mais uma vez, uma das soluções mais prolíficas é partilhar sentimentos, para que haja um reconhecimento de que são normais e canalizá-los para projetos conjuntos (e.g., ajudar outras famílias). Significa que é importante reforçar

o sistema de apoio (e.g., família alargada, comunidade e amigos) e encontrar recursos de ajudem a aliviar os indutores de *stress* de cada familiar (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994).

Como indicam vários autores, os filhos de militares em missões internacionais respondem com sintomas de *stress* se o cuidador que fica apresentar dificuldades de ajustamento emocional durante a missão do cônjuge militar (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994; Pincus et al., 2001; Van Breda, 1996, 2001). Neste caso, os bebés poderão ficar mal-humorados, chorosos e birrentos, ao passo que as crianças de idade pré-escolar podem regredir nas suas capacidades (e.g., chuchar no dedo e recusar dormir sozinho), apresentar irritabilidade, sintomatologia depressiva ou agressividade, temendo que a figura parental que não foi em missão também as “abandone”. As respostas às perguntas das crianças sobre a missão do militar devem ser breves, pragmáticas e objetivas, ajudando assim a conter a ansiedade flutuante de uma imaginação hiperativa. As crianças em idade escolar (6 a 12 anos) podem apresentar sintomas depressivos (e.g., distúrbios do sono, perda de interesse na escola, de comer ou até brincar com os amigos), lamentar-se, reclamar, tornar-se agressivas ou, até mesmo, “encenar” ou seus sentimentos. Os adolescentes (13 a 18 anos) podem ficar irritados, revoltados ou discutir frequentemente, para além de poderem revelar falta de interesse nas atividades escolares e nos colegas, e maior risco de consumos de álcool e drogas. Em todas as idades, é muito importante para os filhos que se mantenham as rotinas mais próximas do habitual. Por vezes a atribuição da responsabilidade adicional aos filhos adolescentes é desproporcional à sua maturidade emocional (Pincus et al., 2001, 2011).

Após o primeiro mês da fase de deslocamento até às seis semanas antes do regresso<sup>14</sup> definitivo do militar a casa, todos os elementos do sistema familiar começam a normalizar as novas funções e rotinas, crescendo sentimentos de autoconfiança e independência, em especial dos cônjuges (Pincus et al., 2001, 2011; Van Breda, 1996, 2001). É um período importante de estabelecimento de novos recursos de apoio e novas rotinas, muitas das quais assentes no reforço ou ativação das ligações com a família alargada, amigos, igreja e/ou comunidade (Pincus et al., 2001). Contudo, os cônjuges dos militares deslocados podem sentir-se por vezes com depressão e ansiedade (Van Breda, 1996, 2001). Um fator que

---

<sup>14</sup> Estágio 4: *Recuperação e estabilização* (Logan, 1987; Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994); Estágio 3: *manutenção* (Pincus et al., 2001, 2011). Uma missão num TO de guerra não é assim tão mensurável, pois as famílias poderão reviver continuamente episódios que levam a sentimentos desestabilizadores provocados pela inexistência de uma perceção positiva sobre o impacto da missão nos subsistemas familiares, por uma constante incerteza do possível regresso à “estabilidade” (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994) e a permanente vivência com o “medo da morte” do militar (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994; Soir, 1997).

contribui para a dificuldade de estabilização emocional é o “bombardeamento” constante dos média, criando uma “montanha-russa” de notícias (i.e., as notícias são boas e rapidamente passam a ser más, Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994; Soir, 1997), como rumores e especulações (Ruttez, 1991, citado por Soir, 1997). Para preparar as famílias para esta fase deve fornecer-se informação sobre as pressões que possam surgir: a) estímulos para gastos excessivos, posteriormente difíceis de suportar, b) decisões impulsivas, c) relações extraconjugais ou tentações para tal, d) mudanças no aspeto, ou c) comportamentos aditivos. O cônjuge, como os filhos, pode ficar com inúmeras atividades que a mantêm ocupada, potencialmente adaptativas se forem realizadas com moderação, mas podendo ter efeitos contrários quando executadas em excesso, originando sentimentos de ansiedade e enfraquecendo assim os próprios recursos (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994).

Em relação ao comportamento dos filhos, Pincus et al. (2001) referem que as respostas são muito próprias dependendo da idade de desenvolvimento, como dos seus traços individuais. Contudo, é admissível assumir que a mudança repentina e negativa do comportamento e/ou humor da criança/jovem é uma resposta expectável por ter um dos cuidadores destacado numa missão militar.

Apesar de existirem casos de crianças/jovens com necessidades de acompanhamento de técnicos de saúde, a grande maioria dos cônjuges e familiares conseguem ultrapassar com êxito esta fase e começar a perspetivar o regresso do militar a casa (Pincus et al., 2001). Em suma, esta fase define-se pelo atingir de um equilíbrio psico-emocional, onde imperam novamente as rotinas e as ligações com o militar, família, amigos e comunidade (Soir, 1997).

Cerca de seis semanas antes do regresso dos militares a casa<sup>15</sup>, os sentimentos de alegria e excitação são concomitantes com a apreensão e receio (Van Breda, 1996, 2001). O sistema familiar, agora autossuficiente, sente-se ameaçado novamente porque os elementos que o constituem questionam-se “até que ponto o regresso do militar afetará a nossa «nova» vida?” (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994; Soir, 1997). Assim, por parte dos cônjuges vivencia-se alguma apreensão assente em preocupações “será que ele (militar) concorda com as mudanças? Será que vou deixar de ser independente?” (Pincus et al., 2001). Esta etapa é estendível no tempo, na medida em que as famílias podem preparar-se para o regresso do militar ou este pode ser súbito, não havendo tempo para processar sentimentos e para preparativos mais práticos (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994; Soir, 1997). Nesta última situação, os sentimentos podem ser de alegria e de alívio misturados com raiva,

---

<sup>15</sup> Estágio 5: *Antecipação do regresso* (Logan, 1987; Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994); Estágio 4: *Pré-reencontro* (Pincus et al., 2001, 2011).



dor e ansiedade, todos condensados em poucos dias, não dando à família capacidades para processar as reações. Como produto podem criar-se expectativas irrealistas excêntricas para parar com o mal-estar emocional, ou surgir novamente o entorpecimento emocional, contaminando a fase de reunião (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994).

#### *Pós-deslocamento*

Os militares regressam a casa!<sup>16</sup>... e possivelmente houve mudanças importantes. Ao nível da conjugalidade, pode iniciar-se uma nova "lua-de-mel", porém poderão existir sentimentos de ressentimento por parte do cônjuge, por ter sido “abandonada(o)” ou por não serem reconhecidos os seus esforços. Neste sentido, o período de reunificação pode ser o mais stressante (Pincus et al., 2001, 2011). Segundo Van Breda (1996) esta fase pode durar cerca de dois meses e é o período onde todos têm necessidade de conhecer os outros novamente. Soir (1997) defende que esta fase tem a duração de seis semanas ou entre seis a nove meses, se forem missões de fraca intensidade ou alta intensidade, respetivamente. Peebles-Kleiger e Peebles-Kleiger (1994) referem que, em TO de guerra, esta fase pode ir até aos 18 meses. O certo é que o militar, quando regressa, traz na sua “bagagem” uma vivência ímpar que lhe pode levar a um choque cultural (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994; Soir, 1997) e a reestruturação de papéis familiares e sentimentos de desorganização são comuns (Pincus et al., 2001, 2011; Van Breda, 1996). Pincus et al. (2001, 2011) indicam que este período pode ser encarado e sentido pelo militar como um período de extrema frustração e perturbador, porque ele percebe que tem de “despir” rapidamente a figura de “herói”, e passar para a de “explorador” do próprio caminho de adaptação ao seio familiar.

Os cônjuges sentem a perda da sua independência (Pincus et al., 2001, 2011; Van Breda, 1996). A sobrecarga de estímulos e de emoções associadas ao regresso a casa podem interferir significativamente no reajuste familiar, ou seja, ambos os cônjuges podem desorganizar-se emocionalmente ficando “afastados”, no momento em que tinham depositado a expectativa do fim da “solidão”. Vários estudos revelam relatos de casais que têm dificuldades sexuais e que a taxa de divórcio é mais elevada nesta fase, sendo assim aconselhados a adiar grandes decisões sobre separação ou divórcio (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994).

As crianças pequenas podem ter dificuldade em dormir e podem querer dividir a cama com as figuras parentais. Se a criança era apenas um bebé no momento do deslocamento, ou se nasceu durante o mesmo, podem existir sintomas de ansiedade por haver

---

<sup>16</sup> Estágio 6: *Renegociação das relações* (Logan, 1987); *reunião* (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994); Estágio 5: *Pós-deslocamento* (Pincus et al., 2001, 2011).

um "estranho" em casa. As crianças em idade escolar podem não querer ir à escola e demonstrar maior necessidade de atenção, enquanto os adolescentes poderão ter reações de mau-humor ou de indiferença. O tempo é a palavra-chave para o funcionamento funcional familiar (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994).

Por último, as famílias também devem ter consciência que o surgimento de sintomas patogénicos 12 meses após o regresso do militar (e.g., problemas das crianças na escola, problemas no subsistema parental ou conjugal) pode estar relacionado com questões que não foram resolvidas sobre a ida do militar para a missão (Peebles-Kleiger & Kleiger, 1994; Soir, 1997). Apesar de algumas variáveis de impacto negativo no sistema familiar (e.g., perigosidade no TO, duração do deslocamento, entorpecimento emocional, incompreensão da cónjuge pela empatia exacerbada pelos “camaradas de missão”, suspeita de infidelidade), que podem “estender” a fase da reunião por várias semanas, meses ou até para além de um ano (existindo neste caso o período de “incubação”), o sistema familiar tenta reajustar-se nos seus antigos papéis, consolidando novamente os subsistemas parental, filial e conjugal (Soir, 1997).

Nestes ciclos, durante a última fase<sup>17</sup>, que dura entre seis semanas a três meses após o regresso dos militares a casa (Van Breda, 1996), estabeleceram-se rotinas e novamente o sistema familiar está estável. Apesar desta fase ser marcada, quer em tempo de paz quer em tempo de guerra, pelo contínuo processo de estabilização do sistema familiar, para as famílias que vivenciaram uma missão em TO de guerra poderão ocorrer algumas crises (Peebles-Kleiger & Kleiger, 1994; Soir, 1997; Van Breda, 2001). Por vezes, considera-se preferível levar esta fase de forma paulatina, uma vez que todos os elementos do sistema familiar têm o seu tempo para se reajustar.

### **5.3. Deployment Risk and Resilience Model**

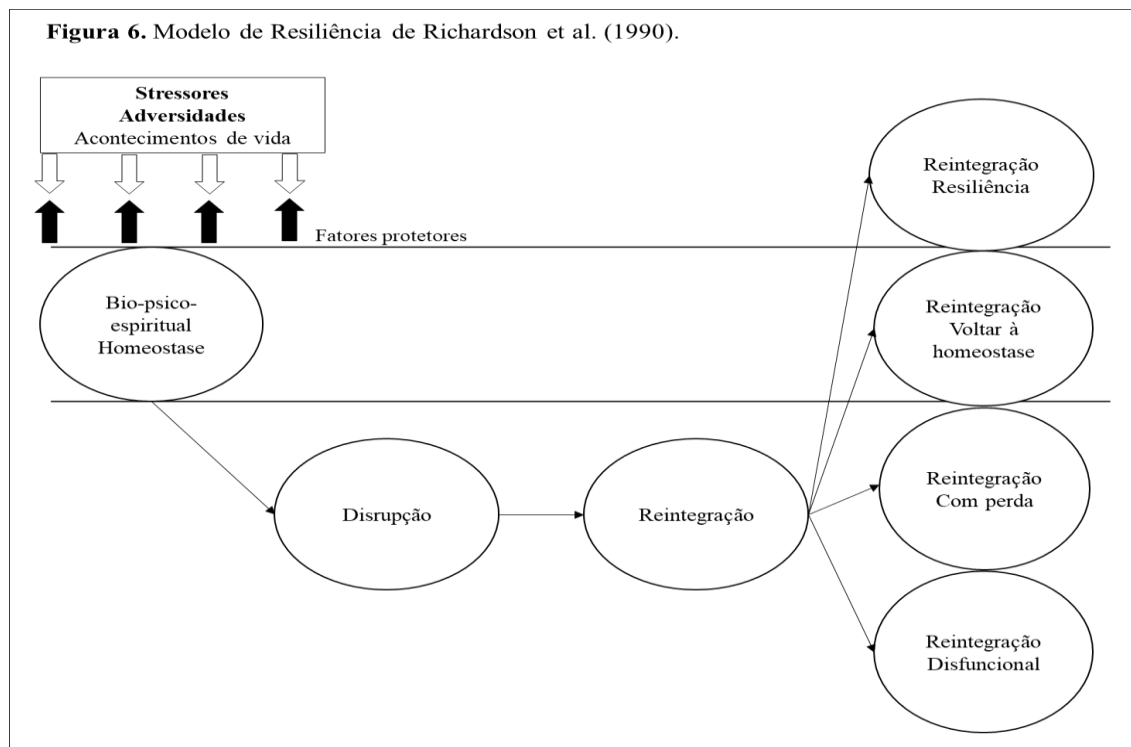
Um dos desafios associados à pesquisa da resiliência prende-se com a identificação dos processos que são sistémicos e mutáveis, afastando de certa forma o foco excessivo das características individuais que não estão “sob o controlo” de cada um dos indivíduos (Ungar, 2011). Adotando uma perspetiva ecológica e social da resiliência, Ungar (2013) refere que: 1) a resiliência não é tanto um constructo individual, mas sim uma propriedade do ambiente e da sua capacidade de facilitar o crescimento; 2) a resiliência parece ser igual e diferente dentro e entre as populações, com os mecanismos que preveem crescimento positivo sensível à variação individual, contextual e cultural; e (3) o impacto que qualquer fator individual

---

<sup>17</sup> Estágio 7: *Reintegração e estabilização* (Logan, 1987; Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994).

tem na resiliência difere pela quantidade de exposição ao risco e pelos mecanismos que protegem contra o impacto do trauma, mostrando especificidade contextual e cultural para indivíduos particulares.

Já em 1979, Bronfenbrenner havia afirmado que o desenvolvimento humano evolui através de interações sociais que ocorrem nos seus sistemas inter-relacionados, enfatizando a importância do ambiente ecológico e a sua influência no desenvolvimento. Este ambiente está dividido em quatro sistemas entrelaçados: “microssistema, mesosistema, exosistema e o macrosistema<sup>18</sup>”, com papéis, regras e normas próprias (Bronfenbrenner, 1979; Egonsson, 2017). Por seu turno, o cronossistema/dimensão temporal permite compreender as mudanças individuais, sociais e históricas ao longo do tempo (Wooten, 2013). Integrando estas perspectivas bio-socio-ecológicas e procurando explicar a forma como as qualidades de “ser resiliente” podem ser adquiridas, Richardson et al. (1990) propuseram um modelo linear simples que reflete a passagem de um indivíduo (ou grupo) por estágios da homeostase biopsicoespiritual, por interações com os estímulos que surgem ao longo da vida, resultando em diferentes processos de reintegração, que pode ir de disfuncional à resiliência (Figura 6).



<sup>18</sup> Microssistema: conjunto de relações, atividades e papéis que se estabelecem entre a pessoa em desenvolvimento e o meio imediato, onde esta se desenvolve, como a família); mesosistema: relações que se estabelecem entre os principais contextos que contêm a pessoa em desenvolvimento, numa determinada altura da sua vida e que podem funcionar como rede de apoio (e.g., relação entre família e a escola); exosistema: estruturas comunitárias, formais e informais, que não contêm em si mesmas a pessoa, mas influenciam e afetam o contexto imediato no qual esta se encontra (e.g., trabalho dos pais afetam os filhos); macrosistema: valores culturais, crenças, circunstâncias sociais e acontecimentos históricos e memórias coletivas, que influenciam os outros sistemas (Bronfenbrenner, 1979).

A reintegração resiliente refere-se ao processo de reintegração ou estratégia utilizada que resulta em crescimento, conhecimento e autoconhecimento, e em incremento da força das qualidades resilientes obtidas (Richardson, 2002; Richardson et al., 1990). Quando fazemos uma leitura sobre este modelo, é importante considerar que:

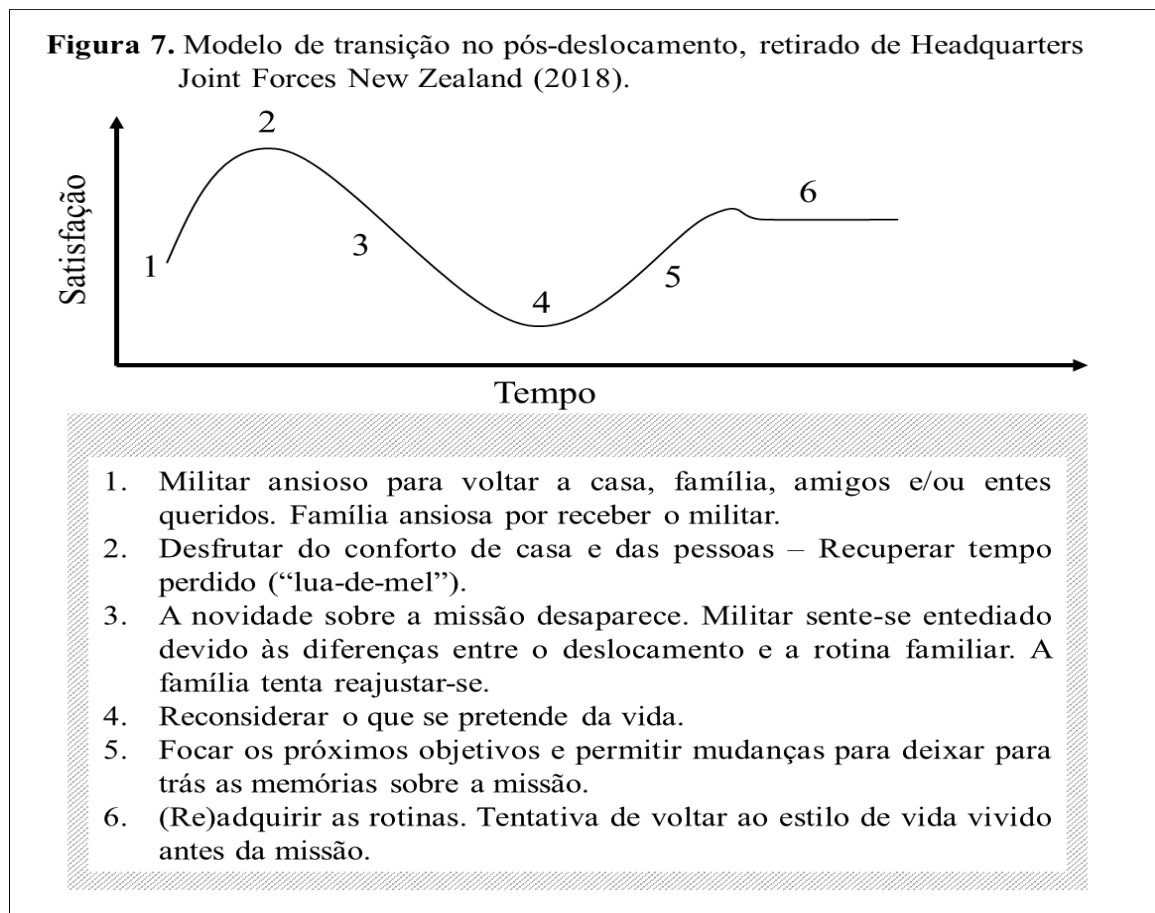
1. Este modelo linear simplista reflete um acontecimento (uma função, relação ou experiência). Contudo, existem várias oportunidades de crescimento contínuas, disruptivas e reintegrativas, que podem estar a acontecer simultaneamente.
2. O processo de resiliência pode ocorrer rapidamente, para pequenos e novos fragmentos de informação, como durar anos, como acontece com a adaptação a acontecimentos traumáticos.
3. Sem a reintegração resiliente, os malefícios da vida continuarão a perturbar porque os indivíduos não adquiriram qualidades resilientes.
4. O processo de resiliência aplica-se a indivíduos, casais, famílias, escolas, comunidades e outros grupos.
5. A reintegração resiliente pode ser adiada.
6. O rutura é necessária para se ter acesso aos componentes da resiliência inata, já que a homeostase biopsicoespiritual (i.e., “zona de conforto”) não exige melhoria e crescimento.

Também a investigação no âmbito militar começou a reconhecer o potencial da ecologia social e da teoria dos sistemas na mitigação dos efeitos do *stress* de combate e do serviço militar (Egonsson, 2017). Tendo como base as teorias Bioecológicas e de Resiliência, Wooten (2013) propõe o “*Deployment Risk and Resilience Model*” (DRR model), adaptado do modelo de resiliência de Richardson e colaboradores. No modelo de DRR, o militar é o indivíduo em desenvolvimento e a organização militar é o ambiente social. Assim, o modelo DRR poderá apresentar uma estrutura de auxílio na compreensão dos riscos de uma missão no militar, os fatores de proteção, o desequilíbrio da sua homeostase, a reintegração e o resultado final após a fase do pós-deslocamento. Este modelo centra-se na pessoa e nos seus contextos, organizacional e social, que podem influenciar as características da trajetória e a reintegração biopsicossocial após um ciclo de missão. Considerando que as relações hipotéticas são transacionais e interdependentes, estamos perante um processo de causalidade mútua (Wooten, 2013). No modelo DRR, a resiliência é conceptualizada como uma construção dinâmica que envolve transações entre pessoa-processo-contexto-tempo (Richardson, 2002). Desta forma, a aplicação deste modelo

permite perspetivar o impacto de uma missão militar de forma diferenciada dos modelos teóricos que enquadram de forma precisa as possíveis alterações emocionais, cognitivas e comportamentais dos militares e dos seus familiares, que em alguns casos podem ser menos relevantes, ou podem ser diferentes, na sua particularidade ou apenas na sua intensidade (e.g., Logan, 1987; Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994; Pincus et al., 2001).

#### 5.4. Modelo de Transição no Pós-deslocamento

A *New Zealand Defence Force* divulgou um modelo de transição no pós-deslocamento para que as famílias militares compreendessem o *porquê* de experienciarem diferentes comportamentos e emoções em determinados estágios durante o pós-deslocamento. O modelo pretende mostrar que não é incomum passar por esses estágios após o regresso dos militares a casa na Nova Zelândia, porém, podem existir diferenças provocadas pelas experiências análogas anteriores ou pelas fases específicas em que se encontram as famílias, por exemplo. Neste modelo existem seis estágios (Figura 7), e cada estágio varia em duração e intensidade, dependendo da sua própria situação/contexto familiar<sup>19</sup> (Headquarters Joint Forces New Zealand [HJFNZ], 2018).



<sup>19</sup> Por exemplo, a curva tende a ser mais plana para os elementos familiares que possam ter experiências anteriores análogas. Aqueles elementos que têm menos experiências e que não passaram por missões anteriores tendem a experienciar os picos de forma mais intensamente (HJFNZ, 2018).

Estes diferentes estágios caracterizam-se pelo seguinte:

***Estágio 1:*** Este período começa antes do regresso do militar a casa, onde se vivencia uma crescente excitação associada à expectativa de voltar para a família/amigos e outros entes queridos (Controller and Auditor-General [CA-G], 2003; HJFNZ, 2018). Nesta fase, como referido nos modelos teóricos tradicionais anteriormente apresentados (e.g., Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994; Pincus et al., 2001), para alguns militares o foco no trabalho tende a diminuir porque os pensamentos voltam-se cada vez mais para a preparação do seu regresso ao território nacional. O militar poderá ter a tendência de sentir que não tem tempo para fazer tudo, portanto tenta fazer o máximo das coisas possíveis (CA-G, 2003; HJFNZ, 2018). No caso do cônjuge, poderá sentir ansiedade porque o militar está a regressar a casa, bem como apreensão em relação ao que acontecerá nessa altura (HJFNZ, 2018).

***Estágio 2:*** definido como o estágio da “lua-de-mel” porque o militar regressa a casa. O militar sente e encontra em casa um ambiente familiar relaxante, desfrutando da família e dos amigos. Contudo, quando toma consciência de que perdeu eventos importantes fica um pouco agitado (CA-G, 2003; HJFNZ, 2018). Apesar dos momentos em que o cônjuge também aprecia estar com militar novamente, o regresso pode não corresponder às expectativas e a reunião pode não ser tão romântica quanto se esperava (HJFNZ, 2018).

***Estágio 3:*** A novidade de estar em casa começa a estar “desgastada”. Embora seja bom estar em casa, o militar pode sentir-se um pouco inseguro sobre onde e se “encaixa” de novo na família. Esses sentimentos podem ser potenciados pelo contraste entre o ambiente altamente estimulante no TO que vivenciou e a situação em casa, considerada “entediante”. Os sentimentos associados a este estágio podem refletir insatisfação e confusão ao tentar resolver a situação atual sentida. Dado que várias interrogações invadem o militar – “o que queremos para nós?”, “o futuro que queremos para nós e o que vou ter no meu dia-a-dia profissional vai ao encontro do que eu quero?” – é essencial não tomar decisões importantes tão cedo (CA-G, 2003; HJFNZ, 2018). Nesta fase o cônjuge tenta manter o equilíbrio entre cuidar de si e manter o militar motivado, sendo uma boa oportunidade para ver os aspetos positivos e corrigir os negativos (HJFNZ, 2018).

***Estágio 4:*** Este é o momento de tomar decisões sobre o que se quer da vida e como tal pode ser alcançado. Uma vez tomada a decisão, o militar pode começar a planear o futuro (CA-G, 2003; HJFNZ, 2018). Neste período, o cônjuge também repensa o

que pretende para si e para o militar. Um aspeto a realçar nestes momentos é que se devem concentrar em tomar as decisões mais corretas, especialmente porque o casal ainda está em “evolução” (HJFNZ, 2018).

**Estágio 5:** É o período em que o militar planeia, olhando sempre em frente para os objetivos de carreira, eventos familiares, possíveis problemas nas suas relações, etc.. Planear, orientar e concentrar-se no futuro é a linha a seguir, deixando para trás as lembranças da sua experiência durante a missão (CA-G, 2003; HJFNZ, 2018). De igual modo, o cônjuge começa a (re)focar os seus objetivos, pensar no futuro e decidir as metas a atingir (HJFNZ, 2018).

**Estágio 6:** Com o tempo, o militar reintegra o estilo de vida que deixou para trás, mas isso não significa que é igual àquele que tinha antes da missão (CA-G, 2003; HJFNZ, 2018). O cônjuge incorpora o estilo de vida antes da missão, esperando que o estilo de vida seja um novo "normal" (HJFNZ, 2018).

Os autores deste modelo referem que os militares podem não experimentar todos os estágios referidos, que estes podem não ocorrer estritamente nesta ordem, e ainda que os tempos para experienciar estes estágios são diferentes para cada um. Para alguns, é uma questão de dias, para outros, pode durar entre seis semanas a 12 meses, fazendo parte normal do reajuste (HJFNZ, 2018).

### **5.5. Programas de resiliência para a famílias militares**

Nos últimos anos, tem existido um esforço de criar programas de prevenção orientados, não só para os militares, mas também para os seus familiares. Algumas das intervenções são constituídas por sessões psicoeducacionais básicas para o controlo do *stress*, como é o caso do *Battlemind Training* (BT<sup>20</sup>; Silgo, 2013). Este foi construído com base nas descobertas do Instituto *Walter Reed Army of Research* (WRAIR) sobre a coesão do grupo, segurança, relações pessoais, reações biopsicossociais normais para combater ou apoiar o regresso dos militares a casa. A BT foi a primeira iniciativa para treinar a resiliência no Exército dos Estados Unidos e, devido aos seus bons resultados, foi integrada no programa de apoio ao ciclo de uma missão (Silgo, 2013). A autora destaca o programa denominado *Comprehensive Soldier and Family Fitness*, que avalia e treina cinco fatores de resiliência dos militares – emocional, espiritual, físico, social e familiar – baseado no *Penn*

---

<sup>20</sup> De salientar que cada uma das 10 letras da palavra BATTLEMIND corresponde às 10 competências que os militares devem desenvolver durante a missão: *Buddies; Accountability; Targeted Aggression; Tactical Awareness; Lethally armed; Emotional Control; Mission Operational Security; Individual Responsibility; Non-Defensive (Combat) Driving; e Discipline and Ordering* (Silgo, 2013).

*Resiliency Project* da Universidade de Pensilvânia (orientado para as competências cognitivas e sociais) e no BT.

No caso do Departamento de Medicina e Cirurgia da Marinha dos EUA, este contratou uma equipa da UCLA e de Harvard para implementar um programa de prevenção centrado na família, tendo sido denominado por *Families Overcoming Under Stress Family Resiliency Training* (FOCUS) e um conjunto de serviços de apoio em instalações militares (Lester et al., 2013). Os resultados da intervenção indicam que um programa de prevenção centrado na família projetado para melhorar os processos de resiliência pode levar a melhores resultados a longo prazo em termos de saúde psicológica dos familiares, sobretudo os filhos dos militares destacados.

Também a nível nacional existe uma preocupação por parte da organização militar em apoiar a família direta dos militares que são nomeados para as missões internacionais. Destaca-se, pelo facto de ser pioneiro nas Forças Armadas Portuguesas, o projeto de investigação “Eu, Tu & Nós: Projeto de promoção da resiliência nas famílias dos militares” (2012-2014), apresentado e aceite no Centro de Investigação, Desenvolvimento e Inovação da Academia Militar (CINAMIL)<sup>21</sup>. Este teve como objetivo geral, entre outros, analisar os indutores de *stress*, os recursos existentes e as estratégias de *coping* no seio das famílias dos militares destacados, para posteriormente ser construído um conjunto de recursos de apoio à família militar, com divulgação no Exército e outros ramos das Forças Armadas.

Porém, atualmente os ramos das Forças Armadas ainda não criaram sinergias para explorar, divulgar e trabalhar em conjunto de forma eficiente os resultados dos estudos efetuados com as famílias militares portuguesas, ou utilizar os recursos de apoio já existentes em prol das mesmas (e.g., o Modelo de Intervenção e Apoio Psicológico fornecido pelo Centro de Psicologia Aplicada do Exército [CPAE]<sup>22</sup> é apenas efetuado dentro do Exército). Desta forma, parece-nos inevitável referir que para os militares e familiares, o vínculo com os serviços institucionais deverá continuar a ser aperfeiçoado, em consonância com alguns estudos já existentes com militares portugueses (e.g., Barbudo et al., 2014). Algumas das necessidades relatadas dizem respeito ao esclarecimento relativamente à missão, bem como à perceção de que têm ao seu dispor este apoio institucional, quer para questões práticas do

---

<sup>21</sup>O CINAMIL é uma estrutura de Investigação, Desenvolvimento e Inovação que tem por missão promover ou participar, em colaboração com outras instituições da comunidade científica nacional ou internacional, na realização de projetos de ID&I e na divulgação de conhecimento científico.

<sup>22</sup>O CPAE e a Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa foram as instituições que forneceram os recursos humanos para implementação do projeto, tendo o Major de Infantaria Renato Pessoa dos Santos, a Professora Doutora Rita Francisco e a Professora Doutora Teresa Ribeiro como investigadores, entre outros.



quotidiano (e.g., casos em que não conseguem estabelecer ligação com o militar na missão), como a nível da disponibilização de serviços de saúde que os possam auxiliar durante toda a missão.

## **6. Desafios Colocados à Investigação**

Compreender a forma como cada elemento responde perante situações adversas, permite-nos entender o conceito de resiliência familiar (Walsh, 2003). Ao nível do impacto de uma missão militar internacional, as famílias dos militares nunca voltam ao mesmo ponto em que se encontravam antes da referida missão (Jumper et al., 2005). Ainda assim, são escassos os estudos qualitativos que abrangem a dinâmica dos vários subsistemas das famílias militares (e.g., subsistema parental, filial, fraternal), bem como os estudos longitudinais que acompanham os militares e respetivas famílias nas várias fases de uma missão internacional, sobretudo com as famílias militares portuguesas. O presente estudo permitirá uma análise multissistémica sobre os significados individuais e as dinâmicas dos subsistemas familiares durante o processo de reajustamento e adaptação durante este período. Desta forma, pretende-se também contribuir para uma visão mais abrangente sobre a forma como as famílias militares experienciam o impacto de uma missão internacional, o que poderá ser útil para a construção de recursos e programas de promoção da resiliência individual e familiar.

## **7. Contorno Metodológico**

A decisão por parte do militar em participar numa missão é uma situação vivida pelos elementos do seu sistema familiar, onde existirão pressões internas e externas, às quais por vezes não conseguem dar resposta positiva porque “sentem” esgotados os seus recursos. Durante as fases da missão, os estados emocionais dos elementos que compõem o sistema familiar são evidenciados por vários autores, e vão desde o impacto inicial até à estabilização e reintegração do militar no sistema familiar (Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994; Pincus et al., 2001; Van Breda, 1996).

Com a finalidade de analisar e compreender a perspetiva sistémica sincrónica e diacrónica das famílias de militares sobre o impacto emocional inerente às três fases de uma missão militar internacional, a presente investigação, baseada numa abordagem mista, conjugando métodos qualitativos (predominantemente) e quantitativos (Hesse-Biber & Leavy, 2011), é constituída por vários estudos transversais e um estudo longitudinal.

Os estudos transversais, exploratórios e de natureza mista (quantitativa/qualitativa), foram realizados com famílias (militares, cônjuges, filhos dos militares, pais e irmãos dos militares) que já experienciaram a ausência de um familiar por motivos de participação numa missão internacional. Foram realizadas entrevistas semiestruturadas aos militares, cônjuges e filhos dos militares, com recurso visual do cronograma da missão (pré-deslocamento, deslocamento e pós-deslocamento) e a um guião de entrevista semiestruturada, construído para o estudo em causa, com base na revisão de literatura, dando relevância tanto aos estudos teóricos (e.g., Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994; Pincus et al., 2001; Van Breda, 1996) como empíricos (e.g., Barbudo et al., 2014; Martins, Santos, & Francisco, 2014). Os restantes elementos do agregado familiar (pais e irmãos dos militares) responderem a um questionário com perguntas abertas e fechadas sobre as vivências relativamente à missão do militar e a um questionário de afetos. Com a realização das entrevistas e a aplicação dos questionários pretendeu-se conhecer as histórias vividas, desde o momento da notificação/nomeação para a missão até o término da adaptação após missão. Os participantes residiam em várias regiões de Portugal Continental (e.g., Lisboa, Mafra, Santa Margarida, Chaves, Vila Real e Braga), Arquipélago dos Açores e da Madeira (e.g., Angra do Heroísmo, Ponta Delgada e Funchal).

Por seu turno, o estudo longitudinal de natureza quantitativa foi realizado com os militares e respetivos cônjuges, ao longo das três fases da missão, procurando entender as mudanças ocorridas em termos das motivações e das mudanças sentidas durante uma missão, no que se refere à ansiedade, afetos, apoio social, funcionamento familiar, e satisfação com a vida. Os momentos para o preenchimento basearam-se no ciclo do impacto emocional inerente a uma missão (e.g., Van Breda, 1996), no pré-deslocamento, deslocamento, pós-deslocamento e ainda *follow-up* (passado seis meses depois do regresso do militar a casa, no caso dos militares).

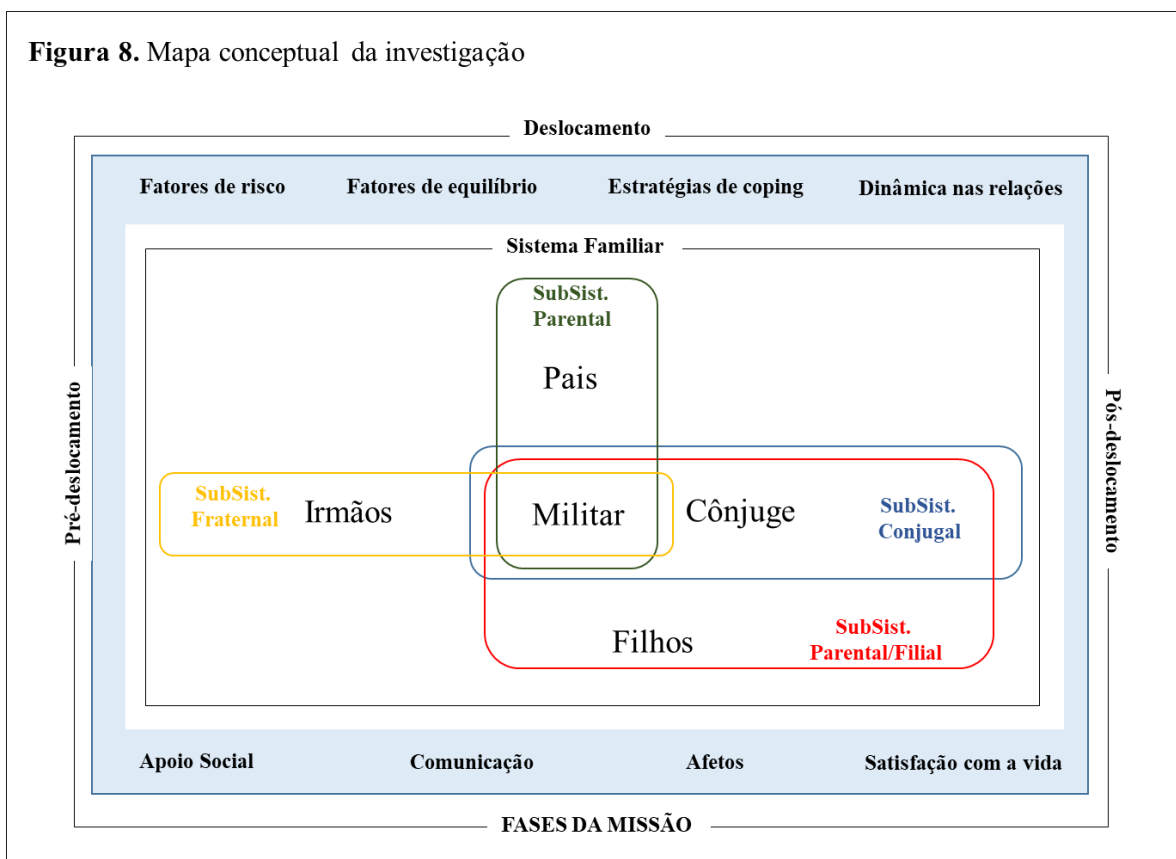
## **8. Desenho da Investigação**

Definiram-se como objetivos gerais da presente investigação:

- (1) Aceder à perceção individual, conjugal, parental, filial e fraternal das várias tipologias familiares que têm ou tiveram um familiar militar em missões nos vários TO.

- (2) Construir a leitura sistémica das famílias de militares, através da visão sincrónica e diacrónica dos subsistemas familiares, sobre o impacto emocional inerente às três fases de uma missão.
- (3) Identificar os fatores de risco e de equilíbrio intrínsecos às três fases de uma missão para cada subsistema.
- (4) Contribuir para a construção de programas preventivos eficazes para minimizar os fatores de riscos e reforçar os fatores de equilíbrio inerentes às fases de uma missão militar internacional.

A Figura 8 representa o mapa conceptual seguido na presente investigação, representando graficamente os constructos principais pesquisados e considerando o sistema familiar dos militares e respetivos subsistemas (individual, conjugal, parental, fraternal e filial).



Assim, procurou-se investigar as dificuldades, os recursos e as estratégias, internas ou externas, que permitem às famílias militares, e a cada um dos subsistemas que as compõem, adaptarem-se à alteração da sua homeostasia decorrente da participação do militar numa missão internacional. Este contributo é ainda mais pertinente no contexto das Forças

Armadas Portuguesas, uma vez que a preocupação com as famílias, no âmbito do apoio psicossocial, é cada vez maior por parte das chefias militares.

## 9. Estrutura da Dissertação

Esta dissertação organiza-se em **sete capítulos**. No **primeiro capítulo** - *Militares: A influência das missões na conjugalidade e parentalidade* - apresenta-se o primeiro estudo empírico, exploratório e de natureza qualitativa, realizado com 22 militares masculinos do Exército Português, que explorou as perceções dos participantes em relação aos papéis por eles desempenhados nos subsistemas conjugal e parental.

No **segundo capítulo** – *Cônjuges: Relações conjugais e parentalidade nas famílias militares* – apresenta-se o estudo exploratório e qualitativo realizado com 13 cônjuges de militares portugueses, do sexo feminino, que permitiu investigar o impacto de uma missão na relação conjugal e na parentalidade.

No **terceiro capítulo** – *Filhos: Modelo de resiliência aplicado à missão* – apresenta-se o estudo qualitativo realizado com 22 filhos de militares do Exército Português, identificando-se os fatores de risco e fatores protetores específicos (e.g., estratégias de *coping*) associados às três fases da missão.

No **quarto capítulo** – *Famílias Militares: Insulares e de Portugal Continental* – apresenta-se o último estudo qualitativo realizado com 12 participantes de quatro famílias nucleares militares, duas insulares e duas de Portugal Continental. Este estudo pretendeu identificar e analisar as alterações familiares sentidas e os recursos utilizados para lidar com os desafios da missão por cada familiar, mostrando possíveis diferenças entre as famílias militares das Ilhas e de Portugal Continental.

No **quinto capítulo** – *Progenitores e Irmãos: Quotidiano, comunicação e afetos* – apresenta-se um estudo de natureza mista, que teve como finalidade investigar o impacto de uma missão no quotidiano (e.g., funcionamento familiar e suporte funcional) e nas respostas emocionais de progenitores e irmãos dos militares portugueses.

No **sexto capítulo** – *Militares e Cônjuges: Motivação, ansiedade, afetos, apoio social, funcionamento familiar e satisfação com a vida* – apresenta-se o estudo longitudinal realizado com 255 militares do Exército Português e 58 cônjuges ao longo das três fases da missão, avaliando motivações, ansiedade, afetos, apoio social, funcionamento familiar e satisfação com a vida. No caso dos militares, foi considerado ainda um quarto momento, passado seis meses do seu regresso (*follow-up*).

Por fim, na *Discussão Integrada e Considerações Finais*, efetua-se uma leitura integrada dos principais resultados dos estudos desenvolvidos, procurando dar respostas aos objetivos propostos, bem como elencar novas interrogações para estudos futuros. Reflete-se ainda sobre as implicações desta investigação para uma intervenção preventiva e terapêutica neste contexto tão importante para as famílias militares portuguesas.

---

**Capítulo I**

**Militares: A influência das missões na conjugalidade e parentalidade**

**The influence of military missions on conjugality and parenting: The perspective of the male Portuguese service members<sup>23</sup>**

**Abstract**

A separation resulting from the international mission of the service member influences the whole family system. This exploratory study investigates the impact of military missions on Portuguese families, specifically on service members regarding their roles, conjugal and parental responsibilities. Semi-structured interviews were conducted with 22 service members of the Portuguese army. The results of the thematic analysis indicate the most critical moments of the mission is the last days of the pre-deployment, the beginning and end of the deployment, and the post-deployment. In the pre-deployment, the service members' concerns are to maintain family stability, resolve bureaucratic-logistical aspects, and establish a support network for those who stay. It is important to have time for the couple and it is a concern to enlighten the children about the reasons for the mission. Adjustment to the theatre of operations, physical separation from the family and routine are stress-inducing factors during deployment. At this phase, there is an effort to avoid conjugal conflicts while is relevant to strengthen the relationship. There is a sense of helplessness in supporting the family, although they try to keep up with their children's daily lives. Post-deployment is a period of emotional overload, as there is a sense of loss of independence, there is difficulty in returning to the family routine and reacquire their family roles and responsibilities. Understanding how the military transact their conjugal and parental roles and responsibilities during a mission becomes important both for future practices and building guidelines for resilience programs of Portuguese military families.

**Keywords:** military mission, emotional cycle, conjugality, parenting, family roles.

---

<sup>23</sup>Pessoa dos Santos, R., Francisco, R., & Ribeiro, M. T. The influence of military missions on conjugality and parenting: The perspective of the male Portuguese service members. Manuscrito submetido para publicação. *Military Psychology*.

The long temporary absence of a family member is not exclusive of military families. However, a separation resulting from the deployment of a family member in the military to a theatre of operations (TO), like Afghanistan or Iraq, is different from other deployments since it involves the risk of being hurt or even killed (e.g., Andres & Coulthard, 2015; Wolf, Rinfrette, Eliseo-Arras, & Nochajski, 2018). Currently, there is a gap in literature in what concerns conjugal and parental relationships (Bóia, Marques, Francisco, Ribeiro, & Santos, 2018). For example, according to DeVoe and Ross (2012) parenting is a critical and often ignored process in this context. It is pertinent to investigate the effects of this experience, considering the role of processes and family relationships, as well as the individual idiosyncratic aspects (e.g., Paley, Lester, & Mogil, 2013), through the perceptions that service members have about the changes in their conjugal and parental roles and responsibilities.

An international military mission has in general three phases (e.g., Andres & Coulthard, 2015; Department of the Navy, 2000), related to an emotional cycle (e.g., Logan, 1987; Peebles-Kleiger & Kleiger, 1994; Pincus, House, Christenson, & Alder, 2001) that intends to draw families attention to the emotions and attitude expected during the mission, framing and validating them in the different moments of the mission (e.g., Pincus et al., 2001; Van Breda, 1996). The first phase of a mission – pre-deployment – is considered by Johnson et al. (2007, p. 20) as a “time of significant stress”, with variable duration, initiated with the notification of the service members until his departure to the TO (Johnson et al., 2007; Pincus et al., 2001; Rotter & Boveja, 1999; Van Breda, 1996). During this phase, military training and exercises take a great part of the time, which allows service members to prepare their absence, feeling the anticipation of their long future absence (Pincus et al., 2001; Rotter & Boveja, 1999). At family level, there is an increase of conversations about the mission which raises in the family members the feeling of physical and emotional detachment, as if the service members were already deployed (Pincus et al., 2001; Rotter & Boveja, 1999). However, as a result of the growing tension and emotional torpor felt by the spouses, some couples avoid talking about the mission for being a matter that may give origin to conflict (Soir, 1997). With the imminent departure of the service member, the couple may feel the need to solve logistic and administrative issues (e.g., home repairs, finances, insurances, children support) to minimize the impact of this absence (e.g., Knobloch, Basinger, Wehrman, Ebata, & McGlaughlin, 2016; Pincus, Leiner, Black, & Singh, 2011). Regarding the children, parents reflect on the best opportunity to tell their children about the mission. Younger children have not developed yet the notion of linear



time. It is therefore difficult to keep the information for long periods of time. Older children and adolescents may need more time to process the information (DeVoe & Ross, 2012). According to Escarda (2009), talking with the children about the mission includes the motives for leaving on the mission, as well as recommendations and encouragements that promote adaptation to the absence of the service member. This means that, besides having to deal with their own emotions, at the same time they will have to respond to the reaction of children that may be of anger, sadness or fear (DeVoe & Ross, 2012).

Phase two of a mission is deployment, the period when the service member is in the TO. In this phase, service members will probably have to face threat situations, sleep deprivation, feeling of incapacity to deal with eventual family concerns, among others (Andres & Coulthard, 2015). For some families, the initial period is described as a moment of disorientation and ambivalent emotions. On the one hand, a feeling of “relief” for the end of the anguish of waiting for the departure (Pincus et al., 2001; Soir, 1997), on the other hand, the constant concern about family welfare (e.g., Wolf et al., 2018), being essential, in this phase, the use of communication means to maintain connection between family members. Therefore, and particularly in this phase, communication is one of the most referred strategies to reduce the negative effects of the mission (e.g., Barbudo, Francisco & Santos, 2014; Schumm, Bell, Ender, & Rice, 2004), being able of having a positive effect on work and mental health of the service members, and also to minimize the lack of physical intimacy between the couple (Pincus et al., 2001). Concerning the children, service members try to maintain a connection with them, to promote a greater welfare (DeVoe & Ross, 2012). The main task for these service members is to adequately deal with their own reactions, in order to support the children’s needs and bring them peace, in spite of the “time”, distance and circumstances (Huebner, Mancini, Wilcox, Grass, & Grass, 2007).

In the last days of deployment, besides the fact that service members are still committed to their mission, they are concerned with the reaction of their children. They even wonder if children will recognize their dad (DeVoe e Ross, 2012). In this last phase of the mission, families experience mixed emotions of concern, joy, anxiety, hope and expectation (e.g., Tomforde, 2015). All members of the family are counting the days. On the one hand, the joy felt for the returning home of the service member (Pincus et al, 2011), i.e., the feeling of “finally let my guard down” (DeVoe e Ross, 2012, p. 187). On the other hand, the concern for the possibility of the service member not approving the management of family tasks during his absence, the fear of losing the independence obtained during the deployment

and/or the doubts about the maintenance or need to change parental responsibilities (e.g., Pincus et al, 2011; Sudom & Coulthard, 2013).

The last phase of the mission – post-deployment – begins with the service member returning home (e.g., Surrador, 2002; Van Breda, 1996). The first period of this phase is called “honeymoon” (e.g., Pincus et al., 2011; Soir, 1997). After the joy and celebration of meeting again, and after the first few days, service members will have to face some difficulties, owing to the fact of going from a combat zone to a “living-room zone”, in less than 72 hours. The whole family faces new challenges linked to the reintegration of the service member and renegotiation of roles and responsibilities in the family (Andres & Coulthard, 2015). However, it is important to enhance that for most couples, in spite of the readjustment needed (which is not an easy test), in the end the relationship is reinforced (Bóia et al., 2018; Tomforde, 2015).

The present study has the objective of enlarging knowledge on the impact that international military missions have on families, particularly at conjugal and parental level, according to the perception of the service members. The main objectives are: a) explore perceptions of the service member about possible changes in conjugal and parental relationships during the mission and b) identify the difficulties felt and the strategies used by the service member to reduce them at conjugal and parental level during the mission.

## **Method**

### **Participants**

Participated in the study 22 male service members of the Portuguese Army, with ages between 27 and 51 ( $M = 40.09$  years old,  $SD = 7.61$ ). Seventeen participants (77.27%) had at least one child at the time of the mission, with ages between 2 and 22. They had participated in one to seven international missions in locations such as Afghanistan, Bosnia, Kosovo and Timor.

### **Procedure**

It was used a convenience sample, based on two criteria: the participation of the service member in, at least, one international peace mission, and to be married (or living together). After permission of the General Chief of Army Staff, contacts have been established with the commanders of the several units of the Army to identify the volunteer service members that fit the criteria, through one of the authors (the psychologist Lieutenant-Colonel of the Portuguese Army). After having been informed on the objectives of the study and after having given their written consent, interviews have been carried out at service

members' homes and in their military units, in Continental Portugal, Madeira and Azores. Interviews lasted approximately 75 minutes, and were recorded in audio format, which had been previously approved.

### **Instruments**

Semi-structured interview was the privileged tool to collect data, since it enables the participants to tell their own stories and share relevant information on this theme, responding to pre-defined key-questions and questions that appear in the sequence of what it is revealed (Daly, 2007). The interview consisted of three thematic groups a) Pre-deployment, b) deployment and c) post-deployment. All of them explored aspects related to family in general (e.g., "what else helped you deal with the changes during this time?"), parenting (e.g., "during the deployment, what changes did you need to do to impose rules and boundaries to your child?") and marriage (e.g., "in the post-deployment phase, what changes did you feel in the communication with your spouse, in terms of intensity, frequency and contents?").

A socio-demographic questionnaire was also used, having in order to complement and contextualize the information collected through the interview (e.g., number of children, number of missions).

### **Data Analysis**

After the transcription, a qualitative analysis was made to the answers of the participants, through the Thematic Analysis method, permitting to identify, analyze and describe patterns that correspond to themes, representing a certain meaning in the set of data collected. After that identification, a codification process was initiated, organizing the units by specific categories (Braun & Clarke, 2006). This codification was made through an abductive process, involving an inference process based on the themes that exist in literature and in the narratives of the participants during the interviews (Daly, 2007). The process of data analysis was performed using *software* QSR NVivo 10 (Bazeley, 2007) and included a triangulation between researchers, in order to surpass subjectivity limitations.

### **Results**

From the thematic analysis, three main categories have emerged: 1) Critical moments of the mission, divided in the three phases of the mission (pre-deployment, deployment and post-deployment), and more specifically in seven subcategories that represent the stages of the emotional cycle. 2) Conjugal management and 3) Parental management. These two main categories were branched into difficulties (including the main distress sources recognized by

the participants) and coping strategies (e.g., internal and external resources) used during the phases of the mission. Some quotations are presented to illustrate the codified contents in the respective subcategories, with the individual code of each participant (M1, M2, ...), age (y), number of children during the last mission (c) and number of missions performed (m), thus ensuring data confidentiality (e.g., M3, 51y, 2c, 3m).

### **Critical moments of the mission: Stress inductors and balance factors**

To the participants, the most critical period of the pre-deployment phase was mainly the last week before the separation (11 participants [11p]), besides the notification and departure being considered occasions of strong emotional pressure. However, to five participants the whole phase was considered critical – considering that these service members come from an island and since the preparation was made in the Portuguese Continent, felt that they have made two deployments. Besides the anguish of the unknown (11p) and expectations and fears about the TO (10p), increasingly evidenced as the date of departure was becoming close, the main inductors of stress in the family referred by the service members were: a) efforts to keep stability in the family (15p), b) deal with bureaucratic and logistic aspects, such as insurance, power of attorney, car review, etc. (12p), c) minimize the physical distance, when preparation is far from home (7p), and d) maintain/create a support network for those who stay (3p).

One of the priorities is to maintain daily stability. (M5, 47y, 2c, 3m)

Planning was my “headache”; try to prevent all possible situations. (M8, 39y, 2c, 3m)

However, the existence of external resources – family (2p), friends (8p) and access to ways of communication (7p) – and internal resources – lessons learned from similar situations (16p), free time management (12p), willing to dialogue with the spouse about the mission (7p) and a positive attitude (5p) – it is understood as fundamental to a greater family stability.

In a much more present way, clearly my parents... for the fact that my father was in the military and had already lived that experience. (M6, 45y, 2c, 1m)

Ourselves, since we already know the place that we are going to, we are able to transmit a certain sense of safety to those who are staying. (M14, 43y, 1c, 6m)

In the deployment phase, the first period was considered critical since it was the period of adaptation (10p), as well as the last weeks (15 p), mainly after the fifth month, where interpersonal conflicts were more often likely to happen, as a result from fatigue and the anxiety of going home, or by the routine / monotony of everyday life.

After the first period of readjustment procedures either from myself or my family, there was the adaptation phase. (M12, 47y, 1c, 1m)

(...) The hardest month for me was the fifth month. It is the phase of the mission when we have to use our imagination and get the mind busy, because the routine is very boring. (M8, 39y, 2c, 3m)

(...) We know that after the fifth month, men get angry to each other. (...) They are already thinking about other things. (M23, 46y, 3c, 4m)

However, during this phase, and for being away, all participants continued to express a certain concern regarding family “health”, mainly regarding the spouses, sharing words of comfort and motivation (18p).

It is one of the most fragile moments. The only thing you can do is to give comfort, nothing else. Besides verbal comfort, which is extremely important, you cannot respond to other needs that require a physical presence, and this demands twice the effort for those remaining here... (M7, 43y, 2c, 7m)

There are facts which are extrinsic to the mission and that influence the family balance. Birthdays, holidays, a child being born or critical incidents (e.g., the death of a family member) were referred by nine service members.

There are certain things that we miss, the sharing of emotions, birthday celebrations, parties. We miss all that and the clock does not turn backwards. (M5, 47y, 2c, 3m)

There was a moment very emotional for me. The death of my father (...) It was a tremendous chock because when I left he was perfectly healthy. (M11, 34, 0c, 1m)

About the post-deployment, all participants reported having made their best efforts to reintegrate the family, regaining responsibilities and roles. However, this achievement, particularly after the first few days, it was not easy (12p) and in some cases it was only surpassed 12 or 18 weeks after the return.

When you get home, you are a stranger (...). “Why are you doing this? Do you think I cannot do it? I was able to do it without you.” That is why it is so complicated to manage this reintegration. (M1, 50y, 3c, 2m)

Probably, to my wife it would have been the deployment itself. But it is very hard to deal with the post-deployment phase. (M10, 34y, 0c, 2m)

Compensation, communication, flexibility and concessions were the keywords used by the participants to characterize this phase of the mission.

My concern is always to compensate, compensate... (M14, 43y, 1c, 6m)

Communication and making concessions are important to have a relationship since, as I usually say, it is necessary to talk to each other (...) (M17, 31y, 0c, 1m)

When comparing missions, 15 participants have considered the first mission as the one with most impact on the service member and his family, pointing out reasons such as: uncertainty, fear of the unknown, personal and family “immaturity” in the preparation of the mission or the existence of small children.

The first mission is the one that strikes us the most (...) we are used to separation (...) at the time my eldest daughter was one year old and we felt a greater impact. (M2, 49y, 3c, 4m)

The first mission was the most complicated for me, by the uncertainty of the theatre. (M3, 51y, 2c, 3m)

Finally, the fact of service members being nominated to other missions or charges immediately after the arrival was also considered a factor that causes stress in the family.

The problem with my first mission to Bosnia was that there was not a “honeymoon” phase, since she [spouse] already knew that I was going to CPOS [military course] (...) It was an arrival that already included a “pre-deployment”. (M8, 39y, 2c, 3m)

### **Conjugality**

It was important to the participants the existence of an “agreement” of the spouses, even if it as an imposed agreement (20p). Service members recognized that those who stay here also make part of the “mission”.

(...) She said “if you want to go, just go!” But I felt that she did not say that from the heart. I clearly realized that in fact it was a “no”! (M8, 39y, 2c, 3m)

The mission includes those who leave and those who stay. (M12, 47y, 1c, 1m)

During the pre-deployment, conversations about the mission invade the conversations between the couple, often causing conflict. Therefore, some participants tried to avoid them (11p).

When we talked about the subject [the mission], it was hard. So, the secret was to avoid the subject, avoid the conflict. (M8, 39y, 2c, 3m)

In this phase, there is the concern to show more affection towards the spouse (17p), mainly in the last few days before the physical separation, since servicemen feel that spouses

are very emotional at that point. They feel sadness, anxiety, fear, anger and even insecurity regarding the relationship.

Smiles are not sincere. We feel that things are different. I felt the need to show more affection, to say “I love you” more often... It is the damage management, as we usually say. (M8, 39y, 2c, 3m)

In the deployment phase, caring and affection are replaced by words, through the mobile phone, e-mail, video, internet, etc. (14p) and other resources such as music and photographs (4p). This way of maintaining the relationship is seen as positive, and as a different “stage” of intimacy, considered a more intense one by some participants (7p).

We are physically apart but we get closer as we enter in a level of intimacy that we do not have in our daily life. (...) Missing someone makes you show affection that otherwise you would not show. And this intensifies the need of showing affection. (M2, 49y, 3c, 4m)

Like in the previous phase, there is an effort to avoid conflicts or even postpone them until after the deployment (6p), since the service members feel that their spouses are overcharged and this is evidenced by images and words.

The mission in Afghanistan was tough. She [the spouse] lost weight, she did not eat. When I arrived she was thin, she was not well. (M10, 34y, 0c, 2m)

My wife is very careful with her hair. When I was away, sometimes I saw her with unkempt, slovenly hair. “Is everything ok?” “Yes, it is...” But I knew it was not... (M17, 31y, 0c, 1m)

In the post-deployment, during the first few days, service members referred that they have experienced moments of great physical and affective intensity with their spouses (20p). It is very important for the couple to spend some time alone (14p).

The reunion, the “honeymoon” (laughs) fall down again afterwards. I think it is important to want to spend time together, to have some privacy. (M11, 34, 0c, 1m)

After the “honeymoon”, difficulties started to be felt in terms of conjugal (re)adjustment. On the one hand, because it is difficult to go from a war TO to a “home TO”, and on the other hand for leaving behind the life they had had, as a single man (7p).

We were given a taste of freedom which we had not experienced for a long time. During a whole year you can do whatever you want, as you want and suddenly you go back to rules, shopping, help in the kitchen, take the children

to school, help them in the homework... You feel the impact of this. (M8, 39y, 2c, 3m)

We came from a place with great activity and we arrive and are left alone, looking at a wall. It was a shock. (M10, 34y, 0c, 2m)

### **Parenting**

Since the pre-deployment there is the concern to transmit parenting responsibility to the spouses (14p), depending on how far the military unit of deployment is, however keeping the sharing of opinion to decide on important matters.

When important decisions were about to be made, decisions were taken together. However, for the daily life, concerning the children habits and routine, that belonged to my wife. I have never imposed anything. (M5, 47y, 2c, 3m)

However, when service members were present, they gave love and attention to their children (15p), which was more intense in the last few days of this phase. Service members became more tolerant and patient towards their children's behavior, although they tried to keep the boundaries (12p).

I became softer with my children in this period, so that my absence could not be felt later on. (M1, 50y, 3c, 2m)

(...) My daughter never showed easily her feelings but when it was time for me to leave, suddenly she came to me, opened her arms, gave me a hug, wanted to sleep in our bed, to be with us. (M8, 39y, 2c, 3m)

In this phase, there was the concern of preparing the children, explaining about the mission and/or giving small advices to the daily life (17p). The difficulty that service members felt was related to what to say and how to do it.

And of course the great enemies are always the media. They always show very negative images of those places and demystify it is not very simple. (M14, 43y, 1c, 6m)

In the pre-deployment I drew my eldest children attention to the fact that I was going to be away and that they would have to help their mother in the daily tasks, ensuring that their siblings would get dressed and help in the daily tasks. To the youngest children I just told that I would be close and in touch as much as possible. (M15, 44y, 4c, 1m)

All service members with children referred that parenting responsibility was in fact completely transferred to one of the parents and 12 of them consider that this was a result of the physical absence.



(...) The fact of being away increased the responsibility to the wife, even regarding our son, she always tried to fill my absence. (M14, 43y, 1c, 6m)

One aspect often referred was the concern of the service members to give advice to their children so that they would help in the home tasks, avoiding conflicts (11p) and asking the eldest ones to help taking care of the youngest (3p).

(...) I did not want my wife to realize that the kids were helping more at home because of what I had said. It was also important the fact that my eldest daughter was already old enough to take care of her siblings. In this last mission, she (daughter) grew up as a result of my absence. (M2, 49y, 3c, 4m)

Also during this period, service members considered that they were more patient (6p), except concerning the youngest children towards whom they had to impose more discipline owing to their behavior (6p).

Having rules, demanding, getting to the point of receiving a phone call to impose rules at the distance. We did that sometimes (...). Several reinforcements had to be made during the mission. (M15, 44y, 4c, 1m)

Service members felt closer to the eldest children thanks to the media (14p), especially video-calls, considered the most effective. However, the youngest ones switched behaviors, oscillating from showing affection to being distant.

You must be very careful, otherwise... I said "son, I miss you so much" and he answered me "well, you are there because you want to!" But that is just the anger he feels for my absence, right?" (M14, 43y, 1c, 6m)

No, they did not communicate in the same way. (...) the eldest one used to come and sit down, the youngest came and stood up behind the Skype. He just showed his head, laughed and went away, then came back, then went away again... He is 10 years old and that was what he used to do when he was 7... (M19, 36y, 2c, 2m)

After returning home, service members had the need to renegotiate and/or adapt parenting roles, which was considered as a natural process, gradual (13p) and fast (9p), although difficult sometimes (7p), felt two or three months after the mission.

I had to learn how to be there not being there, in order to progressively start being there again... (M1, 50y, 3c, 2m)

Try to share the tasks again, even to enable her (spouse) to get some rest and do things myself (...) In fact, there was another person helping but it was gradual and very fast. (M13, 50y, 2c, 2m)

Finally, fourteen service members referred to have experienced a closer relationship with their children, mainly during the first few days after their return. They also felt that their children had grown up (5p).

The difference was that my eldest daughter had grown up a lot and this was very positive since she was trying to take more responsibilities... she became another adult in the house, although she was not an adult. (M2, 49y, 3c, 4m)

### **Discussion**

Results of the present study and existing literature evidenced that the participation of the service member in a mission interferes in the family dynamics (e.g., Knobloch, et al., 2016; McGuire et al., 2016; Riggs & Riggs, 2011), with a greater impact if it is the first experience in this domain, if it is a combat TO (e.g., Barbudo et al., 2014; Kavanagh, 2005; McGuire et al., 2016), if there are young children (Soir, 1997), or if there are low individual/family resources (e.g., Riggs & Riggs, 2011). These factors, among others, are mentioned in empirical studies about the emotional cycle (e.g., Peebles-Kleiger & Kleiger, 1994), and in the studies within military families (e.g., Bóia et al., 2018; Knobloch, et al., 2016; Knobloch & Theiss, 2012). Some of the main concerns of the service members during the pre-deployment phase are to maintain family stability, resolve bureaucratic and logistic matters, and create a support network for those who stay. At the same time they are experiencing some anxiety towards the unknown and create some expectations about the TO (e.g., Barbudo et al. 2014; Bóia et al. 2018). Our results also evidence that it is important for the service members to receive approval from their spouses (even if not sincere) to go on the mission. Although some participants have mentioned that they avoided talking about the mission in order to avoid conflicts, results are consistent with some statements made by military families founded in the literature (e.g., Barbudo et al., 2014). However, other studies identified that conversations between the couple are progressively centered on subjects related to the mission (e.g., Pincus et al., 2001, 2011). At conjugal level, most participants considered important to share care and affection with their spouses, particularly in the last few days of the pre-deployment phase, what is in accordance with Tomforde (2015) who refers that it is important to have a “week of love”, a space to have some rest and communicate. However, one the members of the couple may wish this proximity, while the other one is emotionally distant (Paley et al., 2013). In relation to parenting, the constant absences owing to operational training lead the service members to delegate on their spouses the decision making about the daily life of their children (Paley et al., 2013). Our results are

in accordance to what it is above referred, although there are some indications that service members wanted to continue making part of the resolution of the most important parenting problems, helping their spouses who would not therefore feel as the only responsible (Andres & Coulthard, 2015). In this phase, in the moments they had near their children, service members referred the existence of more demonstrations of love and affection, while simultaneously they were clarifying and informing them about the mission and giving them advices to deal with their absence. However, they felt difficulties on when and how to transmit this, being these results in accordance with the literature, since the children could have felt anger, sadness or fear, according to their level of development and personality (e.g., DeVoe & Ross, 2012; Huebner et al., 2007).

During the deployment, service members face several stress factors, such as the adaptation to the environment of the TO (Han & Kim, 2001)(Han & Kim, 2001) and physical separation from the family (Litz, Maguen, Wang, & Cook, 2004). Routine was also identified as stress factor because they feel that daily activities are boring. This last mention is in accordance with Surrador (2002), although we may consider the fifth month as the saturation highest spot and not the third or the fourth month as referred by the author. Concerning conjugal issues, in spite of existing some references in our study of conjugal conflicts during this phase, it is referred that efforts were made to avoid them, since the service members recognized that spouses were overloaded, which was also referred by DeVoe and Ross (2012) and Sudom and Coulthard (2013). Some service members considered this phase as an opportunity to create a new and intense level of intimacy explored mainly by words (e.g., Barbudo et al., 2014; Bóia et al., 2018; Rea, Behnke, Huff, & Allen, 2015). For this reason, communication was essential not only to maintain stability in the conjugal relationship but also to strengthen it (Bóia et al., 2018). The feeling of incapacity regarding parenting responsibility led the service members to pass it to their spouses (Barbudo et al., 2014; Bóia et al., 2018; Rea et al., 2015) but it was not sufficiently clear. In fact, participants also referred that communication enabled them to observe the daily routines of their children, as well as to give them advices and encouragement to help more in the home tasks and support the parent who remains at home and their siblings, in this case mainly oriented to the eldest children. Video call was a very effective mean of communication to be close to the children, although the youngest showed some retaliation towards the military parent oscillating their behavior, sometimes getting close, sometimes becoming distant. As referred by DeVoe and Ross (2012), frequent communication

strengthens the relationship between father and son, improving connection and facilitating the reintegration of the service member after returning home.

In the post-deployment phase, re-adaptation to roles and responsibilities in the family was considered by the service members as natural and fast, which does not agree with some literature (e.g., Faber, Willerton, Clymer, MacDermid, & Weiss, 2008; Knobloch et al., 2016). This difference may be linked to the more recent real easy communication during deployment, since it enables to the service member to be committed with the family dynamics (Bóia et al., 2018). Service members experienced an initial period very important to the conjugal relationship, considered by them as a “honeymoon”. However, after this period, the loss of independence and own space, the gap between the TO and being home, the difficulty of going back to routines, the need to regain roles and responsibilities and the difficulty to accept the changes that had happened to themselves and to the others, makes this phase to be considered a period of emotional overload, being in accordance with the emotional cycle models (e.g., Peebles-Kleiger & Kleiger, 1994; Pincus et al., 2001, 2011) and with several studies carried out within military families (e.g., Barbudo et al., 2014; Johnson et al., 2007). Returning home also reflected some unexpected changes in the parenting dynamics (DeVoe & Ross, 2012). Service members felt the need to negotiate and/or adapt the parenting roles, meeting the studies referring that service members observed new family routines that had to be adapted and shared between the couple for parenting duties (e.g., Paley et al., 2013; Walsh et al., 2014). Service members felt to be closer to their children, in spite of some moments of conflict, observing a greater maturity. In the post-deployment phase, as well as in the previous phases, service members recognized that sometimes they were more patient and tolerant towards their children’s behavior. Spouses’ fatigue, conjugal conflicts and recognition of a certain sense of guilty for being absent are possible reason described by several authors to justify the above mentioned (e.g., Gewirtz, Erbes, Polusny, Forgatch, & DeGarmo, 2011; Paley et al., 2013). However, some service members felt the need to be more rigid towards their youngest children (Paley et al., 2013). In summary, and according to Sheppard, Malatras and Israel (2010), families benefit from “The Three Rs” – Predictable Routines, clear Rules (or boundaries) and family Rituals since they bring stability to the family during the mission.

This study has some limitations. The sample is constituted by Portuguese Army Service members and not from all the Armed Forces and it is heterogeneous (e.g., previous experiences). In spite of the limitations, the present study allowed to better understand the way how service members deal with their conjugal and parenting roles and responsibilities

and to identify the best functional practices, that could be introduced as guidelines in resilience programs to enhance Portuguese military families adaptation. It would be pertinent to continue and deepen the relation of conjugal and parenting subsystems, trying to search the influence between them and crossing the perception of the several family members in longitudinal studies, in a way that enables to capture the temporal stability/change of functional and relational processes of military families.

---

**Capítulo II**

**Cônjuges: Relações conjugais e parentalidade nas famílias militares**

## **International missions, marital relationships and parenting in military families: an exploratory study<sup>24,25</sup>**

### **Abstract**

Military families are faced with specific challenges associated with the professional military context, such as the separation of the military member from the rest of the family, because of participation in international missions. This exploratory, qualitative study investigates the association between participation in such missions— before, during and after deployment—and marital relationships and parenting in Portuguese military families. A thematic analysis of interviews with 13 military's spouses indicates that in the pre-deployment phase children are prepared for the physical absence of the military parent, as emphasis is placed on clear communication that promotes the parent-child relationship. Some days before separation, the couple become closer and more intimate, enjoying their last moments alone. During deployment, the main challenges are the additional parental tasks and responsibilities of the parent who stays at home, insecurity regarding the marital relationship and a common concern for the deployed partner's well-being. On the other hand, the absence of the military parent may provide an opportunity for both the parent-child and couple relationships to be strengthened. During this phase the main resources used are communication technologies, which enable the absent parent/partner to be present psychologically and emotionally, as well as social support and personal resources/strengths. In the post-deployment phase, reintegration of the military member presents itself as a challenge to the family structure, and reorganization of parental responsibilities and roles is required. The couple also need to work on reestablishing intimacy. Despite some limitations which warrant attention, these results have important implications for research, given the lack of studies in this area in Portugal, and for clinical practice, since they offer pertinent clues regarding prevention and intervention within this type of family.

**Keywords:** Military family, Deployment cycle, Parenting, Marital relationships, Resources.

---

<sup>24</sup> Bóia, A., Marques, T., Francisco, R., Ribeiro, M. T., & Santos, R. P. (2018). International missions, marital relationships and parenting in military families: An exploratory study. *Journal of Child and Family Studies*, 27, 302-315. doi 10.1007/s10826-017-0873-7.

<sup>25</sup> Prémio de **Investigação Científica em Ciências Militares 2018**, na área do “Comportamento Humano e Saúde em Contexto Militar” (Anexo B).

Much research has already shown that the military profession is considered to be demanding and frequently causes high levels of stress in families. Authors have outlined a number of factors, such as frequent physical separation of the military member from the family, risk of injury or death in service, frequent geographical mobility imposed on the family (e.g., Burrell et al., 2006; Harms et al., 2013) and restrictions on the family system due to the impositions of military life (Burrell et al., 2006; Ender, 2006). Besides being a professional choice, the decision to enter the military involves a unique commitment, i.e., a high level of dedication to the military institution, where family and personal needs are placed in the background (Booth & Lederer, 2012; Bowen, 1990). Every family is designed according to an internal structure and dynamic. When this is exposed to internal or external pressures, it attempts to adjust its transactional patterns to rediscover its balance, without losing its identity and continuity (Walsh, 2003). Many families can creatively overcome the adverse and threatening events of their system.

However, the ability to adapt and overcome can sometimes be difficult, particularly where those systems are quite rigid (Olson, 2000). The Armed Forces are absorbing and highly demanding institutions, often referred to by spouses as “the other woman” (Van Breda, 1996). Thus, military families, in many aspects, are subordinated to the military system, which forces them to make adjustments. Such voluntary “submission” to the Armed Forces seems almost incompatible with dedication to the family. According to Segal (1986), the Family and Army are two voracious institutions that place very high individual, psychological and temporal demands on individuals, sometimes even meaning life itself. In 1996, the Portuguese Armed Forces began to participate in International Peace Support Operations (PSO). To date, the Portuguese military has carried out missions in a variety of Theaters of Operations (TO), such as Bosnia, Kosovo, Timor, Lebanon and Afghanistan. For the military personnel involved, these missions not only enhance their professional and social recognition, since they have a humanitarian dimension (Carreiras, 1999), but also allow them to receive extra pay above their monthly salary.

Despite the positive aspects, international missions can also be the cause of great difficulties in the familiar systems of these soldiers. Military families respond in various ways during a mission and many variables influence them, such as the type of mission (e.g., military training, PSO missions or combat operations) and the level of danger/risk to the military member. How and when the family learns that the military has been assigned to a mission, the expected duration of the deployment, and the effects on the children may also influence the attitudes of family subsystems (Sheppard et al., 2010). International military



operations (e.g., PSO) can be divided into three phases: pre-deployment, encompassing the period between notification of the assignment and the service member's departure to the TO; deployment, when the serviceman is in the TO, physically and geographically separated from his/her family; and post-deployment, which begins when the serviceman returns home for good (e.g., Segal et al., 2015; Van Breda, 1996). These missions are often a source of discomfort for the military personnel involved, with uncertainty and ambiguities due, for example, to the asymmetric nature of the enemy threat, the absence of law and order in the TO, and the presence of terrorist organizations (Estado Maior Exército, 2012). However, they also have an organizational, behavioral and emotional impact on the members of the family system (Pincus et al., 2011). Dividing these missions into stages promotes greater awareness of the emotions and behaviors to be expected by all members of the family system (Peebles-Kleiger & Kleiger, 1994; Van Breda, 1996), especially those who have never experienced similar situations (Pincus et al., 2001). Despite having no scientific or empirical basis (Van Breda, 1996), the first emotional cycle of a mission was structured by Logan in 1987 and later adapted by several authors (DeVoe & Ross, 2012; Stafford & Grady, 2003). In 2001, Pincus et al. conceptualized the mission in terms of a five-stage emotional cycle. This theoretical model is based on logistical (DeVoe & Ross, 2012), organizational (Pincus et al., 2011) and emotional (DeVoe & Ross, 2012; Pincus et al., 2011) changes in the family system. Thus, it serves as a conceptual basis for empirical research which describes the experiences of military families (Davis et al., 2011; Paley et al., 2013), while at the same time accepting that each family has its own peculiarities and that it is not possible to categorize them into a single group. For example, military families differ in their demographic characteristics, the type of the family system, the profession (e.g., the couple may both be in the military), and their own needs which change over time, according to their personal and professional experiences (Angelis & Segal, 2015; Clever & Segal, 2013). As previously mentioned, pre-deployment starts from the moment the serviceman receives notification of his assignment to the mission and ends when he leaves for the designated TO. This phase varies in length (Pincus et al., 2001; Rotter & Boveja, 1999; Van Breda, 1996). In line with the emotional cycle described by Pincus et al. (2001), the pre-deployment period is marked alternately by denial regarding the loved one's participation in the mission and anticipation of his "loss" by the family. These authors point out that the serviceman himself is already beginning to anticipate the separation, mainly due to the increase in training and dominance of conversations on the subject of "the oncoming deployment". This causes spouses to experience a whirlwind of emotions and a certain emotional and physical distance

from their partners, as if they were already away from home on a mission. The results of some empirical studies coincide with the above description of this phase. Between July 2003 and December 2012, the Social Sciences Institute of Bundeswehr conducted a research project to contribute to and improve the support provided to military families during the phases of the mission. This project included a qualitative monitoring study of the spouses of military personnel deployed to Kosovo, who even experienced feelings of anger, frustration, physical discomfort, panic and irritation, especially towards the end of the pre-deployment period (Tomforde, 2015). Later, between April 2012 and February 2013, interviews were conducted with military personnel deployed to Afghanistan and their families, and the responses of the spouses in 2006 were validated. The feelings mentioned above were also experienced by the spouses of soldiers deployed to Afghanistan, although there were some differences, since these spouses had an increased sense of fear and a greater awareness of the existence of high risk situations for their partners (Tomforde, 2015). Other empirical research in the literature (e.g., Martins et al., 2014; Wood et al., 1995) recorded similar findings during the pre-deployment period. As stated, in the pre-deployment stage families are already beginning to feel the absence of their military relatives for long periods of time. At the same time, spouses may feel that their military husbands are piling too many responsibilities and tasks on them (regarding children, finances, health and other domestic affairs), which can contribute to increasing their level of stress (Warner et al., 2009).

Therefore, Pincus et al. (2001) believe that it is important, at this stage of preparing for the mission, for the couple to reach a common understanding as to what the mission will mean for them. The authors state that arguments are common, but that couples with a long history together tend to view these events as part of the ups and downs of their married life, reacting in a more positive way. Sharing feelings and resolving pending family issues are also crucial, because unresolved problems may have repercussions on family members and, above all, on the military member, who might be easily distracted from his military operations, making him more vulnerable to stress and possible accidents. In other words, good preparation for the mission involves the couple coming to a common understanding, helping them to acknowledge the reason for the soldier's departure. This can mitigate the anxiety associated with the unknown, as discussed by Saltzman et al. (2013). Children may react negatively during the pre-deployment stage, displaying disciplinary and academic problems, tantrums, anger, apathy, inconsolable crying and other regressive behavior, which can have an impact on both the spouse and the military member himself (Pincus et al., 2001). These emotional moods are confirmed by several studies of children whose parents are on a

military mission (e.g., Houston et al., 2013; Kelley, 1994), suggesting that children may experience an emotional cycle similar to that of their mothers (Kelley, 1994). One way to minimize the symptoms of internalization is to have positive and frequent communication between the children and their parents (Houston et al., 2013). There is a need to plan the restructuring that will be inevitable with the serviceman's departure, including the management of responsibilities associated with the children (DeVoe & Ross, 2012; Riggs & Cusimano, 2014). During the actual deployment, the absence of one member of the conjugal subsystem leads to adjustments in the family's structure and functioning, and the spouse who stays at home becomes the "sole commander", assuming responsibilities and tasks that were previously shared. These include organizing household tasks, maintaining family routines, managing rules and limits, managing emotions and providing emotional support to children (DeVoe & Ross 2012; Riggs & Cusimano, 2014). Pincus et al. (2001) report that spouses often describe the first stage of the deployment phase, which lasts about 1 month, as a whirlwind of emotions. While relieved they no longer have to pretend to be strong and courageous, spouses are invaded by feelings of anxiety, sadness, and anger, and may experience feelings of abandonment and emotional numbness.

The increase in responsibilities and tasks, leading to emotional disorganization, represented by disorientation and mixed emotions, is confirmed by studies conducted of spouses of deployed military personnel (e.g., Dimiceli et al., 2010; Cafferky & Shi, 2015), including Portuguese military personnel (e.g., Barbudo et al., 2014; Martins et al., 2014). In the study by Cafferky and Shi (2015), some spouses point out that at the beginning there is a certain denial and that throughout the deployment phase, the ricochet of feelings of pride, gratitude, worry, sadness, fear, anger and insecurity is continuous. As well as overcoming this emotional roller coaster, spouses have the responsibility of managing the marital relationship at a distance, seeking to maintain closeness through communication strategies that facilitate adjustment to the new situation (Merolla, 2010).

Attempts to maintain family daily routines, and to engage in entertaining activities, lead to family members gaining confidence and control over their new roles (Cafferky & Shi, 2015; Werner & Shannon, 2013). Resorting to a support network (e.g., parents, friends, and/or groups in the community) is also considered essential to promote general contentment and well-being, allowing the spouses to face the deployment phase positively (e.g., Carreiras, 2015; Dimiceli et al., 2010).

Permanent contact with the military member is seen as a source of comfort and stability for the family system, minimizing the consequences of the physical and emotional

absence, although in some ways this may lead to stressful situations due to the immediacy of sharing difficulties occurring at home with the serviceman (Pincus et al., 2001). Regular communication with the military member is regarded in the literature as a key means of tempering the impact of the deployment on the spouse, and as contributing to maintaining the closeness and stability of the relationship (e.g., Merolla, 2010; Riggs & Cusimano, 2014). Recent studies point to the frequent and preferred use of more immediate means of communication, such as telephone calls and videoconferences, where information with sensitive content can more easily be shared. (e.g., Barbudo et al., 2014; Schumm et al., 2004). On the other hand, the physical separation from the serviceman may lead a spouse to use emotional distancing strategies, promoting behaviors of independence, where she lives in denial and keeps her emotions to herself (Cafferky & Shi, 2015). These strategies may negatively influence parental responses, particularly in monitoring of behaviors, imposition of rules and limits, emotional involvement and availability (e.g., Cafferky & Shi, 2015).

Findings regarding children's reactions during deployment reveal that when children experience the feeling of "abandonment" by the military caregiver, they may present externalizing (e.g., aggressiveness, irritability and somatic complaints) or internalizing (e.g., crying, sadness, apathy, depression, anxiety) problems, which impacts on their daily habits (e.g., Chandra et al., 2010; Lester et al., 2010; Knobloch et al., 2015). Communication between a soldier and his children can be decisive in maintaining the military member's involvement in the children's routines and responsibilities (e.g., providing support in school tasks or participating in activities connected with the children's interests), even though he is not physically present (Willerton, Schwarz, Wadsworth, & Oglesby, 2011). Chandra et al. (2010) found that age and gender influence children's responses during their parent's mission. Possible repeated missions by the military caregiver may also be associated with children's psychosocial maladjustment. As for spouses, repeated experiences continue to mean a whirlwind of feelings, distress and fear (Davis et al., 2011).

At the end of the deployment, the period prior to the serviceman's homecoming is characterized by anticipation of his return. This perception of the imminent arrival is often characterized by anxiety and apprehension, as there are several concerns about the return, for example, reactions to changes that have occurred during the mission, the soldier's physical and emotional condition, renegotiation of the family roles and responsibilities, management of children's fears and doubts, or the role of the spouse's investment in his/her body image to please the military (DeVoe & Ross, 2012; Pincus et al., 2001). Some empirical findings have revealed that in the final days of the deployment most of the communication

between military personnel and their spouses is focused on the reunion, and there is a tendency to romanticize this long-awaited moment, creating fantasies and expectations. While the spouses prepare themselves and prepare the house, they also want to show that they have “survived” on their own and they now expect the military to take some responsibility back, which may create tensions in the family system (e.g., Barbudo et al., 2014; Wood et al., 1995).

The final stage, post-deployment, begins with the serviceman’s homecoming. During this period, the family system does not normally revert to functioning as it did prior to the start of the mission (Riggs & Riggs, 2011). This phase may last anywhere between three and 6 months, depending on the specific family. Immediately after the soldier’s return, there are generally moments of joy, with the children becoming close to the military caretaker. At the marital level, typically, a “honeymoon” period begins when couples bond intimately and physically, but not necessarily emotionally. Despite the best intentions, the spouse may not meet the military member’s expectations and some symptoms of depression and ambiguous tensions may arise that may lead to doubts about the relationship (Pincus et al., 2001). In other words, post-deployment is an emotionally complex period that poses great challenges for the family, often causing stress for both partners and requiring renegotiation of roles and parental responsibilities, management of strong emotions, transition from emotional constraint to greater intimacy of the conjugal relationship, and the creation of a shared meaning in order to cushion the adverse effects of deployment (Lester & Flake, 2013; Van Breda, 1996). There is ambiguity surrounding the relationships and roles to be played by each member of the family system, and a need to adjust the expectations created in the final period of the deployment and the routines and communication patterns, as evidenced in different studies carried out with military families (e.g., Faber et al., 2008; Knobloch et al., 2016).

After this initial period of renegotiation, families tend to stabilize and relationships begin to become more harmonious and closer (Van Breda, 1996). Several studies have shown that many couples are able to maintain satisfactory relationships, and may even experience a strengthening of the relationship (Barbudo et al., 2014; Wood et al., 1995). In the study undertaken by Willerton et al. (2011), military parents identified activities that allowed them to re-establish and maintain affectionate involvement with their children, such as actively participating in their children’s routines and engaging in their play and games.

According to Walsh (2003), the adaptation of a family system involves three key domains, namely the family’s belief system, its organizational patterns and its

communication processes. The belief system allows a reduction in the level of stress experienced, and contributes to the empowerment of the family members, through the meaning given to the stressful experience, and the development of a positive vision based on hope, spirituality and transcendent beliefs. Family communication patterns are equally important due to their potential in promoting resilience, enabling clarification of the stressful situation, emotional expression between the various elements of the family, and collaborative problem solving. As regards organizational patterns, adaptation is facilitated by a flexible structure and family cohesion, as well as the presence of social and economic resources that function as support (Walsh, 2003). Although military families face increased challenges given the existence of international missions, several report positive adaptation throughout the deployment cycle.

According to the review by Paley et al. (2013), emotional and functional support can be a valuable resource in the adaptation of these families. This is normally provided by the extended family and close friends, who not only encourage the use of alternative strategies for coping with stress associated with the mission, but also assist family members in redefining a less threatening situation (Campbell-Sills et al., 2006). These strategies are tied in with the concept of resilience, which, according to Simon et al. (2005, p. 427), can be defined as “the ability of a family to respond positively to an adverse situation and emerge from the situation feeling strengthened, more resourceful, and more confident than its prior state”.

The aim of this study is to expand the field of research on the impact of participation in international peacekeeping military missions before, during and after deployment. The main goals are: 1) to explore perceptions of possible changes in terms of functional and relational aspects of the marital relationship and parenting; and 2) to identify possible resources used during the deployment cycle to reduce the impact of the deployed person’s absence on the marital relationship and parent–child relationship.

## **Method**

### **Participants**

The sample consists of 13 female participants who are military spouses aged between 26 and 48 years ( $M = 38.38$ ,  $SD = 6.64$ ). Two of these participants are also in the military themselves and 10 of them have at least one child (aged between 2 and 21 years). The participants’ husbands belong to the Portuguese Army and have participated in between 2

and 6 international missions, in countries such as Afghanistan, Angola, Bosnia, Sao Tome and Principe, Timor and Uganda.

### **Procedure**

Participants were part of a convenience sample, recruited from personal contacts with military families that have been established by one of the authors (a Major in the Portuguese Army). Selection was subject to two key requirements: a participant's husband had to be in the military and had to have participated in at least one international peacekeeping mission. Interviews were conducted at the participant's home or workplace, at the University where the authors work, or at a Portuguese Army Unit. This study is based on phenomenological interviews, following Thompson (1997). The study was duly explained to the families involved, and written consent for their participation was obtained. Interviews had an average duration of 90 min and were recorded in audio format, with prior authorization. Data was collected over a 5-month period in 2014.

### **Measures**

Given the exploratory nature of the study and objectives, the semi-structured interview was considered to be the best instrument for data collection, since it allows the sharing of information, as participants tell their stories by answering questions and addressing previously defined topics (Denzin & Lincoln, 2003; Moore, 2014). The interview guide included different thematic blocks – the family in general (e.g., “What changes have been made in general to prepare you for the military member's absence?”), marital relationship (e.g., “What influence did the news of the participation in a mission have on your relationship as a couple?”) and resources (e.g., “What did you do to deal with the changes resulting from the military spouse's homecoming?”). These blocks were explored for each stage of the mission (predeployment, deployment and post-deployment). A socio-demographic questionnaire was also used to collect additional data. This allowed the information gathered during the interview to be put into context, and was useful when interpreting the results. The questions covered included the number, location and duration of the missions, the number of children and the length of the marriage).

### **Data Analyses**

Once the interviews had been transcribed, the participants' answers were analyzed qualitatively using the Thematic Analysis method (Braun & Clarke, 2006). This method allowed us to identify, analyze and describe the patterns that match the topics representing a certain meaning within the data settings and to identify implicit and explicit ideas. After the identification of topics, the units were organized into specific categories whenever a given

pattern was noticed (Braun & Clarke, 2006). To do this, an inductive-deductive process was used in which the thematic categories that emerged in the text were also compared with the existing literature. The process of data analysis was performed using the software QSR NVivo 10. During the analysis process, the frequency and the hierarchy of each category was considered, which allowed us to analyze the relation between them. Each interview was analyzed by three researchers in order to overcome the limitation of subjectivity, and to ensure the reliability and validity of the data analysis (Miles & Huberman, 1994).

## **Results**

The thematic analysis of the answers produced three main categories, considering the objectives of the study: 1) phases of the mission; 2) progression of the functional and relational processes; and 3) management of marital relationship and parenting. The third category, seen as the major potential for the purpose of the study, was studied according to the phases of the mission and the progression of functional and relational processes, in order to understand how this management evolves through the various stages of an international peacekeeping mission. Some of the participants' answers are quoted so as to provide an insight into their experiences (names have been changed to guarantee anonymity).

### **Pre-deployment Phase**

In the pre-deployment phase, the participants highlighted the following topics: communication (8 references), decision-making (9 references), internal resources (21 references), intimacy (13 references), and disengagement before departure (14 references). Regarding communication, one of the strategies identified as key in this phase was preparing children for the mission. This involved clarifying the situation, dealing with questions and validating concerns associated with the mission and extended absence. These communication patterns anticipate the serviceman's absence.

(...) then we went to see through Google search where Timor was (...), why the country was a young country and needed help. Well, everything was very, very well explained (Joana, 36 years, with children).

Some participants mentioned that the family would anticipate and plan the changes that would occur with the serviceman's departure, e.g., they would make important family decisions before the deployment.

And then we talked about it, before he left (...) we decided that I would go these 4 months to my mother's house. (...) It was the best decision we made.



If anything happened...If I got sick...that was his fear and that's why we made that decision, we had some security (Maria, 32 years, with children).

The participants in our study stressed the importance of individual internal resources (such as the presence of a positive attitude, prior mission experience, and control of negative emotions) in facilitating mission readiness.

(...) We are the kind of people who have a good positive attitude towards this.

He'll go and it will be ok; we did not focus much on what could happen. There are risks, of course! (Carolina, 47 years, with children).

Most of the participants also considered this a special period during which the couple could share feelings and affection, which in fact meant spending more invaluable time together before departure, promoting conjugal intimacy (e.g., going to the cinema, spending the weekends together).

I just enjoy the time for kissing and hugging, because I will not have kisses and hugs for months (Sonia, 46 years, with children).

We notice that... we always try to be closer now to make up for the absence that will come, right? It is because of the absence (Carolina, 47 years, with children).

Some participants (5 out of the total 13) reported a sense of physical and emotional detachment of the husband in the days prior to his departure, in anticipation of a difficult separation. This detachment extended to the relationship with the children, in order to guard against the presence of potential negative feelings.

They are here but they are not here (...) Sometimes I say something that I have already told him and he doesn't remember (...) so I prefer him not to be at home... (Joana, 36 years, with children).

Up to the last minute, he distanced himself. (...) He tried to be with them, but at the same time tried to be away, so they wouldn't create more bonds and they wouldn't miss him even more (Teresa, 39 years, with children).

### **Deployment Phase**

The following topics arose regarding the deployment phase: management of family responsibilities (14 references), mother-child relationship (45 references), couple dynamic – namely, sharing of feelings and affections (15 references) and reduction of conflicts (5 references), leisure activities during absence (16 references), resources – specifically communication technologies (75 references), and social support (21 references), as well as preparation for the husband's return (7 references). Also in this phase, participants

highlighted stress factors associated with the mission (31 references) and others not associated with the mission (9 references). Analysis of the participants' discourse demonstrated a clear emphasis on the increase in the individual responsibilities of the partner staying at home during the husband's absence. The husband's absence was mentioned as leading to a loss of functional support (e.g., in household chores, childcare; children's routines) and of emotional support (e.g., in dealing with the high demands of managing children's emotions).

When he [the military member] is at home, he is the one who gives them a bath, he is the one who dresses them, he is the one who makes their food, and he is the one who does everything at home! So his absence makes it hard for me, because I do what normally I do and what I don't normally do in my daily life... (Nadia, 38 years, with children).

I am responsible for everything...all the household chores...taking the children to school, take them to the doctor...the two schools, dealing with the teachers, with the house. The household jobs...they're all mine (Joana, 36 years, with children).

Some aspects came up regarding the relationship between the non-military member and the children: members who stay at home feel closer to the child and a stronger relationship; they also recognize an increase in attention, physical/emotional readiness, and availability to respond to the child's needs.

(...) when he [the military member] is not at home, I end up having much more time for my daughters (...). In this respect, it does have its positive side (Carolina, 47 years, with children).

Some participants also stated that their relationship with the child/children did not change during the mission and more specifically during the absence of the military parent, and expressions of affection were maintained. Other participants noted some things they do to compensate the children as a way of dealing with the father's absence.

Affection is the same, kisses are the same... if today they are sad, I hug them and give them a little kiss. The same thing if I know that she is sad and the parent is not present, I do the same thing (Ana, 48 years, 3 children).

I compensated her for it [parent's absence due to the mission] in different ways (...) maybe buying some clothes, which she probably did not need, or a toy she probably did not need... but to compensate her (Maria, 32 years, with children).

This change in the family organization associated with the stress of participation in missions (e.g., concern for the well-being of the deployed partner, longing for the loved one, anxiety about the unknown, and insecurity about the conjugal relationship) leads, in some cases, to changes in parental behavior and responses. Some participants stated that they felt some changes in their reactions towards their children's behavior.

I am much more nervous. John went to school every day and even so I remember slapping him once or twice. That's the big difference (Nadia, 38 years, with children).

In terms of the couple dynamics, most of the participants felt not only that they had fewer conflicts during this phase, but also that they were more intimate and close in their relationship with their husband, namely regarding sharing feelings and affections, emotional support and empathy.

Every time he was away, we never had any conflicts. It's not worth it, because it is not even worth disagreeing with a person who is not physically with you, first of all (Sonia, 46 years, with children).

Of course, when a person is away, people are much more vulnerable; it's different. It is sometimes expressed more than in normal daily life (Tania, 39 years, with children).

And during this stage he calls me every day or sends me a message every day, whatever it is. (...) and he ends up being closer, because he needs more, because he is out of his routine, he is far away (Teresa, 39 years, with children).

Family leisure activities seem to function as a coping mechanism, allowing families to keep their mind off the situation and enjoy fun times during the military member's absence. Some participants also talked about spending time with friends and extended families.

(...) we go out a lot and it is something she tells her father. And she says to me: 'Oh Mom, when father is on a mission, we go out a lot!' Because staying at home all day is difficult... I don't know, maybe it is a way of not thinking about it (...). We went to dinner at the house of our close friends and they came to our house, even though one family member was away from home (Carolina, 47 years, with children).

The main resources identified as being key during the deployment were information and communication technologies (ICTs) and social support. The use of new ICTs is related to a very interesting phenomenon: maintaining a psychological and emotional presence

during the physical absence. The increasing use of ICT helps to keep the military member involved in family relationships, dynamics and routines, thereby cushioning the adverse effects of absence due to participation in a mission. All participants identified the Internet as their main resource, emphasizing how easy it is to make calls and videoconferences. This involvement is visible in the serviceman's knowledge of the family's routines, his participation in decision-making regarding issues related to the children, and in to the support he provides in terms of helping with their homework.

His father's absence, his physical absence, is difficult for him because, except for the missions, he is always very present. It is a phase when we have the computer on almost all day (Carolina, 47 years, with children).

This resource, besides facilitating communication between the family members, also leads many participants to experience a strengthening of the conjugal relationship, and to notice more sharing of feelings and affection.

I think it is good because it is has been 3 months since he went and we can feel how much he misses us, and we even realize how much we love him, and I think it strengthens the relationship (Anita, 26 years, with child).

Regarding social support, the majority of the participants considered their family to be the main source of functional support (e.g., providing help in managing children's daily routines) and also their friends, especially for companionship and emotional support.

After he left, if I didn't have friends and parents and my brother to support me...people cannot manage it! (Carolina, 47 years, with children).

I take the kids to school in the morning since my working hours do not fully allow me. (...) but this help was fundamental! If it was not for her [grandmother], they could not go to school (Ana, 48 years, with children).

Because he was away I had more people in my house, so I went to the theater more often, or out somewhere with a friend, right? (Joana, 36 years, with children).

Participants also referred to the importance of preparing to be reunited with the military member, and his reinsertion in the family. The perception of the imminent return leads families to plan things to do after the serviceman's arrival, and participants took care of their looks to please their partner.

We are only making plans. Plans for when he arrives: 'Let's do this, let's do that.' We organize trips, let's do things we didn't do... We save everything for when dad comes back (Ana, 48 years, with children).

The participants' statements revealed the presence of stress factors that affected their personal experience of the different phases of the mission. This pressure was most evident in the deployment phase, especially associated with the mission. Participants mentioned (in descending order of the number of references) the risk associated with the theater of operations, difficulties relating to the media, and the duration of the mission. Some participants also experienced other stress factors not related to the mission, such as illness of a family member or their own illness, death of an important person, or pregnancy. Some of these life events also made it difficult to prepare for the military spouse's participation in a mission.

And it is the fact that he is in Afghanistan, right? We were always listening to the news and during the first mission there, our neighbor died ... it was hard because we were worried about him dying there... it was for a long time and we didn't know when he would return (Joana, 36 years, with children).

In the 1st year, when he went to Timor, my mother had an operation due to cancer, and I spent that year, when he was there, dealing with a lot of things on my own. (...) During one of the missions, his grandmother died, and then my mother had cancer again (Tania, 39 years, with children).

### **Post-deployment Phase**

In general, participants describe the transition to this phase as being relatively calm, with progressive restructuring which tends to stabilize family relationships and routines. Some participants (9 out of the 13) associated this adjustment with the fact that the military member had continued to be involved during deployment. Nevertheless, some of them identified specific difficulties in their relationship with the military spouse (namely, having to deal with the emotional and behavioral consequences of his participation in the mission), intentional distancing of the mother from the child, and changes in family routines and responsibilities. Many participants experienced a "honeymoon period" in their marital relationship after the serviceman returned home, characterized by greater closeness and intimacy between the spouses.

In the period just after arrival, perhaps there is more closeness. There is a need to be physically there, sharing and caring (Anabela, 33 years, without children).

However, some participants felt the military member was emotionally detached and there was more conflict associated with his emotional and behavioral problems deriving from the mission experience.

There are conflicts too, because they give us very twisted answers, they are not always the sweetest people... (Marta, 45 years, without children).

It is important to stress the intentional distancing of the parent who stays at home, in order to create space for the military father to reestablish his relationship with his children and become more actively involved in their activities.

When he returns, I consciously step back and give him all the space so that he can take care of the children. I feel he likes it and that this closeness is good for all of us (Carolina, 47 years, with children).

The participants saw this phase as the time when certain responsibilities were once again shared by both partners. Some were immediately shared and (re)negotiated (during the reintegration period) while others took some time to return to the normal routine (during the post-deployment period in general).

At that moment I give back to him the tasks that don't belong to me. Doing the gardening, feeding the dog, etc. (...) we redistribute tasks immediately (Tania, 39 years, with children).

If it is necessary to participate in some gym class, or something else, it's up to him! He goes back to doing the same things... it's not difficult for him to go back to the same routine! (Ana, 48 years, with children).

### **Discussion**

The aim of this study was to provide a deeper understanding of changes in the functional and relational aspects of marital relationships and parenting during the military deployment cycle, and to identify resources used to reduce stress factors caused by the military member's absence in both the marital relationship and parent-child relationship. According to the results, while participation by a family member in a mission presents challenges that interfere with the family dynamics, these vary according to the individual and family resources.

The participants in our study stated that the first challenge they were faced with, having been notified that the military member would be participating in a mission, was the need to prepare the whole family and to manage parental and marital relationships. As concluded by some theoretical models (Pincus et al., 2001; Van Breda, 1996), during the pre-deployment phase family members are involved in all the necessary preparations for the military member's absence. Regarding the marital relationship, most of our participants experienced an increase in intimacy and sharing between the couple, while working together

and spending more invaluable time together and separately before the departure. These results are consistent with the theoretical models of Pincus et al. (2001) and Rotter and Boveja (1999). However, one partner's imminent participation in a mission does not always seem to have a positive influence on couples, since some participants felt many difficulties with the emotional and physical detachment of the soon-to-be- departing partner. As reported in the study of Reddy et al. (2011), this disengagement is perceived as the main cause of difficulties in the marital relationship (e.g., causing some conflicts). This disengagement can extend to the relationship with the children, representing self-protection against the potential outbreak of negative feelings, as mentioned by some of our participants. Willerton et al. (2011) previously concluded that military personnel attempt to become progressively less involved in their children's daily routines to avoid creating greater relational closeness.

Among our participants, the preparation for the mission also included some structural changes (e.g., temporary change of residence, moving closer to family of origin) due to the need to be closer to supportive people, as previously identified (Paley et al., 2013), to compensate for the decrease in the functional/emotional support (from the military spouse), and to mitigate the adverse effects of the deployment. In line with theoretical models (e.g., DeVoe & Ross, 2012; Van Breda, 1996) and empirical studies (e.g., Riggs & Cusimano (2014); Walsh et al., 2014), all the participants in our study with children identified the increase in individual responsibilities as their main challenge during their partner's absence. This issue is particularly relevant and stems from the loss of functional support (e.g., in household chores, or childcare) and emotional support (e.g., in managing support given to the children). This change in the family organization, combined with stress related to the partner's participation in the mission (e.g., concern for his well-being, missing the loved one, anxiety about the unknown, insecurity about the marital relationship) may, in some cases, lead to changes in parental responses.

In addition, the statements obtained during the interviews also point to the preservation of the psychological and emotional presence of the military member during his physical absence through the increasing use of new ICTs.

Actually, the use of ICTs contributes to keeping the serviceman involved in the family's relationships, dynamics and daily routines (e.g., children's homework, family meals, family decisions, presence at family events), since it offers families the possibility of seeing and hearing each other in real time (Barbudo et al., 2014; Greene et al., 2010). The results in the couple's dynamics showed that the couple felt an increase in communication, sharing of feelings and affection, and some of them felt a greater closeness and empathy on

the part of the husbands. Along with these changes in the dyadic relationship, many wives felt a strengthened relationship with their military husband. These results are supported by previous studies, which have shown that, despite the challenges associated with the absence of the military member during a mission, this phase can be an opportunity for personal and relational growth: the sharing of experiences between the spouses, in addition to acknowledging them to each other when separated, has the potential to reinforce the marital relationship (Hall, 2008; Joseph & Afifi, 2010).

The anticipation of the military member's return is described as being more stressful. The results of the present study show that women experience great anxiety in anticipating the return of the spouse, in many cases beginning to count down the days and planning ways to reintegrate the serviceman and anticipating the moment of their reunion. These results are consistent with some theoretical models, which have concluded that this phase can be marked by a conflict of emotions, because, although the wives feel a great enthusiasm for the military member's homecoming, they simultaneously experience some apprehension, stress, agitation and certain fears (Pincus et al., 2001; Rotter & Boveja, 1999).

With the couple's reunion, most participants felt not only eager to share affections and feelings, but also more relaxed, happy and relieved to have someone with whom to share responsibilities and tasks related to their children and the management of their home. According to the literature, military families generally experience great enthusiasm when the family is initially reunited, but over time they face certain challenges in the process of reintegration of the military member. These challenges are especially related to the redefinition/renegotiation of the family roles, the management of strong emotions, and the shift from the woman's sense of independence into a relationship of intimacy, and the creation of a shared meaning (Knobloch & Theiss, 2012; Sayers, 2011). This increase in involvement, namely in relation to sharing daily routines, can be seen as making up for lost time, and as a way of restoring an affective involvement (Willerton et al., 2011), as was also reported by our participants. In order to compensate for the time when the family members were separated from each other, some participants sought to spend more time alone with the military spouse, for example by having a vacation just for the couple. This strategy corresponds to what it is defined in the literature as the "honeymoon" period, in which the couple seek to renew their intimacy, without necessarily having an emotional connection (Pincus et al. 2001; Rotter & Boveja 1999).

However, our results also show that not all families are easily able to readjust when the serviceman returns home. Some participants stated that they experienced emotional



detachment of the military member and increased conflict, which is linked to the serviceman's emotional and behavioral problems resulting from the very intense mission experience. This is consistent with the studies produced by

Basham (2008) and Peebles-Kleiger and Kleiger (1994). Of particular interest, despite being mentioned by only a few participants, is the intentional distancing of the parent who remained at home in order to give the military member space to restore his relationship with the children and become more actively involved in their activities. This disengagement can be considered as an organizer of the family dynamics, reflecting essential cooperation for harmonious parenting, positively associated with the wellbeing of the children.

Regarding the resources used during the deployment cycle to reduce stress factors, our results showed that families develop coping strategies and seek external resources to cope better with all challenges, including stress factors related to the mission and family life. In the predeployment phase, participants identified individual internal resources as protective factors, namely the presence of a positive attitude, previous experience of missions, and control of negative emotions. As described in the literature, one of the strategies identified as key by couples with children is the children's preparation (e.g., Walsh et al., 2014). This involves clarifying the situation, managing questions and validating concerns associated with the mission and extended absence. These communication patterns allow for anticipation of the military parent's absence and increase the family's capacity to adapt (Saltzman et al., 2013). Concerning the deployment phase, this is a period characterized by major challenges associated with the mission. The participants in this study highlighted their difficulties as being connected with communication technologies, the specific places of the mission (e.g., Afghanistan) and the long duration of the mission.

According to Bell's research (1991, cit. in Padden et al., 2011), the wives' lack of control over the situation of the mission, difficulties communicating with the serviceman, concerns for his living and safety conditions, and the lack of knowledge and information during the mission, are the principal contributors to high levels of stress. However, our participants identified the Internet as an extremely important resource, noting the ease in making calls and videoconferences, contributing to the military member's continued involvement in the family's relationships, dynamics and routines, thereby mitigating the adverse effects of his absence due to his participation in the mission.

This involvement is visible in the serviceman's awareness of the family routines, in his participation in decision-making processes related to the children and in the support he provides for children's domestic chores (e.g., Schumm et al., 2004). Moreover, as mentioned

by many participants, the military partner's process of reinsertion is also facilitated by the use of the Internet during the deployment phase. In fact, their continued psychological and emotional presence, despite their physical absence, is a great help in maintaining family bonds and roles, which facilitates the serviceman's reintegration into the family system (Greene et al., 2010; Schachman, 2010).

The results of our research also show the presence of other life events, both normative and non-normative, that may hinder the adaptation process of families during the mission, such as the birth of a child, a marital crisis, illness or death, as evidenced in the model designed by Lavee et al. (1985), in relation to situations of family crisis. However, in particular cases of the participant's illness and the birth of a child during the father's absence, these stress situations were seen as an opportunity to reinforce the conjugal relationship and personal growth, respectively. In fact, despite all the demands of the mission, a large number of military wives reveal an amazing strength, resilience and hope resulting from the challenges they have faced (Hall, 2008). The results of this study are consistent with previous research, showing that during the mission phase some participants adopted coping strategies to deal with difficulties, making them more resilient, such as family leisure activities and physical exercise. These strategies allowed them to remain distracted, maintain positive and close interactions, and consequently soften the impact of the partner's absence (Shaw & Dawson, 2001; Werner & Shannon, 2013). Family and friends also appeared as key supportive people during the military deployment as they take care of the children's needs (e.g., take them to school, prepare meals for them), and encourage the use of alternative strategies to deal with stress associated with the mission, (e.g. emotional support, planning gatherings), as other authors have also concluded (e.g., Chandra et al., 2010; Riggs & Cusimano, 2014).

The results of this study suggest that the mission experience has the potential to promote resilience and individual growth, depending on how resources are mobilized to help the family adjust. At the same time, the study revealed the need to promote resilience programs which minimize the risks associated with participation in international missions and strengthen family relationships and resources in the community (e.g., Saltzman et al., 2013), identified as a gap by the participants.

### **Limitations**

This study has some limitations that make it impossible to generalize from the results and extend the findings to all military families. The most obvious of these is the small sample size. The fact that the data only refers to the Portuguese Army makes it impossible to extend

the results to other branches of the Portuguese Armed Forces and to other countries participating in peacekeeping missions. Furthermore, the sample of this study is heterogeneous in relation to the stage of the family life cycle and to the conditions / general characteristics of the mission (e.g., number, duration and location). Failure to delineate the children's ages considered for the interview responses led to a very wide age group. Finally, the study involved only one informant, not allowing a closer look at the real experience of these families, and the exchange of perspectives, visions and perceptions.

Despite these limitations, this study represents an important starting point in understanding the experience of military families, mainly focusing on the particular interactions and dynamics of these families in Portugal. It also gives us important reasons for future studies. It would be interesting to study any differences related to the TO where the serviceman is deployed (e.g., Afghanistan vs. others), and try to understand what influence the location of deployment may have on the level of adjustment of the family. Continued exploration of the role of the media is also suggested, focusing on the effects of communication on the military member, on the family that stays at home, and on the relationships between the various members. It would be pertinent to examine the topics associated with the relationship between the marital relationship and parenting, investigating how the marital functioning influences parenting practices and parental behaviors in the mother-child, father-child and mother-father-child relationships (e.g., spillover mechanisms). It would also be relevant to gain an understanding of the perceptions of the children throughout the mission period, as well as the perceptions of the whole family where it is the mothers who are participating in the mission. Finally, conducting longitudinal studies would be relevant, so that the stability or change of functional and relational processes could be captured.

---

**Capítulo III**

**Filhos: Modelo de resiliência aplicado à missão**

## Deployment and Resilience Model applied to military children<sup>26</sup>

### Abstract

This exploratory study investigates the impact of a military mission on Portuguese families, specifically on children. Semi-structured interviews were conducted with 22 children of the military of the Portuguese Army aged between 8 and 21 years old. The results of the thematic analysis indicate that the most critical moments of the mission were the notification period, the last days before the departure of the military, and the deployment. The preparation of activities for the military's absence in the pre-deployment and the increase of tasks to be carried out, during the deployment, were the most referenced changes. In the post-deployment, children perceived a rapid readjustment of the family system. The outcomes were closeness to the nuclear family, increased responsibility, and personal growth.

**Keywords:** military children, deployment cycle, coping strategies, resilience model, outcome.

---

<sup>26</sup>Pessoa dos Santos, R., Francisco, R., & Ribeiro, M. T. Deployment and Resilience Model applied to military children. Manuscrito submetido para publicação. *Europe's Journal of Psychology*.

Generally, an international military mission is organized in three phases: pre-deployment, which begins with the notification of the deployment until the departure of the military to the Theater of Operations (TO); deployment, period that corresponds to the time during which the military is in the OT, geographically separated from his family (usually 6 months in Portuguese missions); and post-deployment, which begins when the military returns home (e.g., Paley, Lester, & Mogil, 2013). Therefore, each mission induces the deployment of the military, not only physically, what disturbs the daily organization of the family system. The change to a temporarily single-parent family and later a readjustment of the family after the return of the military, requires an adaptation by all the members of the nuclear family, especially the children (Andres & Coulthard, 2015). The well-being of the children is intertwined with the well-being of the parents (Lester et al. 2010), and it is considered a mutually reinforcing relationship (Andres & Coulthard, 2015). However, each one of the phases of the mission is associated with peculiar stress-inducing circumstances that influence the family system of the deployed military (Pincus, House, Christenson, & Alder, 2001), including fear and apprehension that the military can be injured, or even die during the deployment phase. To this challenge other stress inducers are added, such as, increased workload, disturbing news and rumors and/or the possibility of difficulties in the communication with the military (e.g., Andres & Coulthard, 2015; Bóia, Marques, Francisco, Ribeiro, & Santos, 2018).

Studies have shown that separations caused by the military participating in a mission, have impact in their children, and emotional and behavioral adverse effects are mostly reported, affecting school performance (e.g., Chandra, et al., 2010). Andres and Coulthard (2015) report that the negative consequences inherent to a mission may be related to the absence of the military caregiver rather than the duration of the separation or the type of TO where the father was deployed to. On the other hand, Chandra et al. (2010) mention that there is a positive relationship between the difficulties in dealing with domestic and school responsibilities, and the duration of the deployment phase. Also, some studies suggest that the existence of fear that something can happen to the military caregiver is amplified by the perception of the dangerousness of the TO (e.g., Kelley, 1994), and that the children of the deployed military can experience an emotional cycle similar to that of their mothers, so showing externalization problems, such as aggressiveness and somatic complaints, and internalization problems, such as, crying, sadness, anger, and anxiety (e.g., Flake et al., 2009; Kelley, 1994; Knobloch, Pusateri, Ebata, & McGlaughlin, 2015), that can influence their daily lives (e.g., Flake, et al., 2009; Lester et al., 2010; Knobloch et al., 2015). Many studies

focus on the negative effects of missions (Park, 2011), however this (re)adjustment period can be an opportunity for personal growth, promoting individual and family resilience (e.g., Knobloch, et al., 2015; Park, 2011; Sheppard, Malatras, & Israel, 2010). The responses of the children are numerous, often divergent, because not only they depend on their temperament (U.S. Army, 2007; Pincus et al., 2001), physical and biological maturity, but also on their separation experiences already lived, on the family environment (Chandra, et al., 2010; Lester et al., 2011), and on the family and social support (Lester et al., 2011; U.S. Army, 2007; Pincus et al., 2001).

Resilient children are those who, after exposure to risk factors, can overcome those risks, so avoiding negative outcome, such as, behavioral problems, psychological imbalances and/or school difficulties (Rak & Patterson, 1996). Considered more dynamic than static, varying with situations and over time, resilience can be seen as a result, a response or a process (Silgo & Mora, 2013). In 1990, Richardson and collaborators presented a model of resilience, in which a person faces adversities reacting to them for later reintegration of the lived experience (Richardson, 2002). This conceptual model shows how a person passes through adversity, starting from his bio-psycho-spiritual homeostasis (i.e. "comfort zone") and resorting to protective factors (Richardson, 2002, 2011). Subsequently, the reintegration of this (in)conscious experience causes one of the four results: (1) dysfunctional reintegration, when the person does not overcome the adverse situation, reacting with risk behaviors; (2) reintegration with loss, when the person has the desire and motivation to overcome adversity, but suffers losses (e.g., self-esteem); (3) reintegration and return to homeostasis, characterized by recovery of homeostatic balance, without any gain; or (4) resilient reintegration, when there is growth and increased resilience, i.e. the person benefits from positive growth as a result of lived learning (Richardson, 2002; Richardson, Neiger, Jensen, & Kumpfer, 1990), therefore being able to prevent or preclude the onset of pathological symptoms (Lester et al., 2010). In this perspective, resilience is seen as an inner energy which drives to personal growth (Richardson, 2002, 2011). Another concept that comes next is coping, defined by Lazarus and Folkman (1984) as a process, a "way to deal with", where the cognitive-behavioral effort of a person subsists to mitigate the external and/or internal pressures that are evaluated as something beyond their resources. This process is active and may change with evaluations obtained on the events (Lazarus & Folkman, 1984), and with the developing age in which the person is found. (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007). Thus, strategies used by a person (or family) before a stressor event are adjusted by the adequacy of individual (and family) resources, along with their

perceptions of the meaning of the event, which can be either adaptive or maladaptive (i.e. dysfunctional), that is, whether they have the necessary resources and a perceived indicator of success or failure. One of the factors that seem to have the greatest influence on the reactions of the children to changes inherent to a mission is the coping strategies used, which may not be effective (US Army, 2007). With coping strategies, the person not only seek effective action to solve problems, but also seeks, for example, ways to protect priority objectives, to manage emotions and to keep relationships.

Therefore, coping represents a non-passive attitude of the person to demands to (re)balance, recover and prepare for new challenges (Skinner, 2007). In 2003, Skinner and collaborators, based on the analysis of 100 coping evaluation tools, compiled a list of 400 forms of coping, identifying 12 "coping families" of higher-order: problem solving, information search, helplessness, escape, self-confidence, seeking support, delegation, social isolation, accommodation, negotiation, submission and opposition. Each "family" includes more than one way of dealing with adverse events, considering these forms of lower-order. The coping "families" can complement each other because the answers are innumerable, adapted to specific demands and modeled by existing context and resources (Skinner, 2007; Skinner, Altman, & Sherwood, 2003). In summary, the results that contribute to resilience are resulting products from effective coping strategies, the existence of protective factors, as well as successful adaptations in past events, and the absence of internal disturbances (Richardson et al., 1990). The existence of a network of social support and the stimulation of the same network, considered a positive coping strategy, can mitigate the stress during the absence of the military caregiver (Andres & Coulthard 2015). Younger children of school age are likely to use strategies that reflect internalization behaviors, such as anxiety and fear, increased sensitivity to media coverage, and reduced school performance. For Watanabe and Jensen (2000) adolescents may be more resourceful in coping strategies than younger children. Adolescents who take on domestic responsibilities become more independent, and their extracurricular and social activities with their peers are more reduced. They are also more likely to have a decrease in academic performance and an increase in depressive symptoms and behavioral problems due to the emotional stress inherent to the period they are living. A study of military children aged 11 to 17 revealed that adolescents, especially girls, reported more difficulty in school performance, family and peer relationships than younger children (Chandra et al., 2010).

Based on the Bioecological and Resiliency Theories, Wooten (2013) presented the "Deployment Risk and Resilience Model" (DRR model). Adapted from the resilience model



of Richardson et al. (1990), the DRR model has a structure that helps to understand the risks of a mission, the protection factors, the homeostasis imbalance, the reintegration, and the final result in the end of the post-deployment phase. This model, when presented and adapted to the theme under study, focused on the military and his specific context (organizational and social), suggesting that both can influence the characteristics of the bio-psycho-social trajectory, and the reintegration after a mission cycle (Wooten, 2013). Being so, the unit of analysis is the military, and the hypothetical relationships are transactional and interdependent, implying a process of mutual causality (Wooten, 2013). In the DRR model, resilience is conceptualized as a dynamic construction involving transactions between person-process-context-time (Richardson, 2002). Since the DRR model mirrors life events throughout a mission, i.e., positive and negative experiences lived by the military, from the deployment up to the reintegration of these experiences after the mission (Wooten, 2013), it can help to understand the intensity of the impact of a mission on the children of the assigned and deployed military. A practical preventive intervention to minimize the negative impact of a mission results if worked with both the military and his family. Based on a micro-macro continuum of the military family system and its subsystems, this model allows recognizing the risk and the protective factors related to the military children during the phases of a mission, and it allows to understand associated processes and existing transactions in this specific context. The importance of the reintegration process after post-deployment is shaped in the model, helping to understand the reintegration trajectories and their effects of equifinality and multipurpose (Wooten, 2013). The DRR model promotes greater knowledge in this context because it is a bioecological, holistic, multisystemic model, considering the children as individuals, and as constituent elements of several systems in certain contexts and over specific time. Briefly, the DRR model provides for this study a conceptual bio-psycho-social framework of evaluation for future interventions with military families, especially with their children. With this exploratory and qualitative study, through narrative, is intended to understand the impact of an international military mission on the children of the deployed military: 1) the perceptions of the children regarding the family and individual changes, felt during an international military mission of one of the caregivers; 2) what coping strategies were used by the children during this period; 3) what were the most critical moments for the children during a mission; 4) what were the outcomes in every phase of the mission; and 5) what was the trajectory of the reintegration after the mission.

## Method

### Participants

Twenty-two children of the military of the Portuguese Army participated in the study (13 boys and 9 girls) aged between 8 and 21 years old ( $M = 13.95$ ,  $SD = 3.30$ ), who, at the time of the mission, aged between 6 and 18 years old ( $M = 11.41$ ;  $SD = 3.79$ ). From the total participants, only two had no siblings at the time the military parent carried out the mission. All military caregivers are male, and have participated in one to six missions in a TO in Afghanistan, Timor, Lebanon and/or Kosovo.

### Procedure

A convenience sample was used, and the participants were selected based on the fact that, at least, one of the caregivers was a military, who participated, at least, in an international mission. After authorized by the Chief of Staff of the Army, the researcher visited several military units where were the military caregivers of the participants of this study, and asked them permission to interview their children. The interviews were conducted at homes and military units. After consents were signed by the parents, and after verbal consent of their children, the interviews, with an average duration of 55 minutes, were recorded in audio, upon prior permission. The interviews conducted for children aged between 6 and 9 years old were supported by drawings identifying moments "related" to the missions (e.g., time of the notification, moment of departure, thinking about the military caregiver during the deployment and the moment of arrival), in order to facilitate communication (Pires, 2015).

### Measures

*Semi-Structured Interview Guide.* It was the privileged instrument for data collection, since it enabled the participants, guided by general pre-defined objectives, to freely express their stories through answers to questions and themes about the phenomenon under study (Daly, 2007). The script consists of four thematic blocks: A. Pre-Deployment, B. Deployment, C. Post-Deployment, and D. Experiences comparing missions and perceived learning. The blocks A, B and C sought to explore similar themes, such as, adaptation to change, expression of thoughts and feelings, family activities and leisure activities, change of responsibilities, and family routines. Block D, besides comparing missions lived by those who had more than one experience, it also sought to identify advices they would give to other children/youth of the same age who could go through the same experience.

*Socio-Demographic Questionnaire*. It was built specifically for this study to gather socio-demographic data related to the mission of the military (e.g., age, household and academic qualifications).

### **Data Analyses**

After transcription, the interviews were submitted to the thematic analysis procedure (Braun & Clarke, 2006) using QSR NVivo 10 software, involving change between researchers so as to overcome subjectivity limitation. . After the identification of topics, the units were organized into specific categories whenever a given pattern was noticed (Braun & Clarke, 2006). The categorization was performed through an inductive-deductive process in which the thematic categories that emerged in the text were also compared with the existing literature (Daly, 2007).

## **Results and Discussion**

The thematic analysis resulted in an interrelated hierarchical system with four main categories: mission phases, family and individual experienced changes, coping strategies used and trajectories of reintegration perceived during the phases of the mission. The following subsections report our findings on the referred categories, presenting the number of participants who referred to each theme. The citations presented, illustrating the content codified in the respective categories, are accompanied by the identification of the participants, by sex (male - M; female - F), number and age thus ensuring the confidentiality of the data (e.g., M3, 17y).

### **Mission Phases**

This category is associated with all other categories and subcategories, because it allows to distinguish the specific aspects of each theme under analysis, according to the moment of the mission cycle which the participants referred to. However, the "most critical moments of the mission" emerged as a specific subcategory and the pre-deployment (17 participants [p]) and the deployment (16p) were considered, which is in line with results of previous studies. For example, the National Military Family Association (NMFA) (2005) showed that the most stressful moments of military families were the notification, the moment of departure of the military, and the actual deployment. In our study, regarding the pre-deployment, the moment of the notification stands out and sadness was the emotion that most prevailed (10p), accompanied or sometimes replaced by surprise (5p) or by irritability (3p). These emotions were prompted mainly by the fear that something might happen to the

military caregiver (7p). This fear is deepened if the TO is "dangerous", and when children are more aware of the potential risks involved (Andres, 2010).

I was not expecting it the first time. Of course I was upset because I did not want it...

I was 11 or 12 years old (M5, 15y).

It was more difficult because it was in Afghanistan, but when I was younger it was even more difficult, I did not understand very well. Yes, this time I was more afraid (F9, 18y).

It is interesting to notice that nine children really appreciate the way the notification is made, being important to explain and clarify the situation so that it makes sense, what is in agreement with literature (e.g., U.S. Army, 2007). Participants also consider that the notification should be made as early as possible to avoid biased fantasies, and with the presence of both caregivers so that there is a feeling that they are all together in this decision.

They must have talked to each other about how they should tell me the news, and afterwards they talked to my brother and me, (...) my father explained the reasons why he was leaving, my mother helped him to convey the message, and this prevented us from entering into a state of shock (M5, 15y).

This particularity is also referred to by other authors (Bóia et al., 2018), who consider important the military to explain, together with the spouse, what will happen, the reasons why the father is leaving, what he will do, etc. This is because, after the notification, there are doubts and concerns associated with expectations about the prolonged absence of the military caregiver. However, the perception that something is going to change sometimes precedes the notification itself (5p).

He himself gave me the news, I had also perceived it by his conversations with my mother (M5, 15y).

Still during the pre-deployment, the last days and the farewell were also considered as very difficult moments (8p), what is in agreement with literature (NMFA, 2005).

It was more difficult, to see him leaving ... And me staying here, because I was thinking a lot about Dad (F3, 8y).

However, it is the beginning of the deployment that is identified by most children (15p) as one of the most difficult periods due to the need to adapt to the physical absence of the military, new routines, and increased responsibility. At this stage, feelings of nostalgia, sadness and anxiety are added, and can last up to two months (6p), school performance was affected at this stage (3p), and there was an increase in conflicts with the at-home caregiver (2p teenagers).

Yes, there were two months when I had to do everything. Then they would say to me "do this, don't do this" and I would immediately react, there was nothing else to do, for some reason, I was also very nervous to have a lot of responsibility on me, and it was difficult for me (M10, 21y).

These reactions caused by the physical "loss" of the military caregiver are found in several studies which report that changes felt together with intense negative emotions provoke behavioral outcomes, such as, anger projection and verbal aggression on others (Huebner et al., 2007), as well as changes in school performance (Misra & Singh, 2014). However, the last days of the deployment were also very emotional for 15 children, because anxiety, nostalgia, and joy are triggered by expectations raised by the post-return.

(...) we were always stressed out. "Is he coming tomorrow?" and that was when "ah!, he is coming in two or three days", "is he already on the plane?", no! "do you already know when you will get on the plane?", me too. On the following day more two or three days were added, we were even more nervous (M10, 21y).

During the deployment there is a possibility of the military having leave days, which is seen by the children as a good thing, although later on it will be difficult to say farewell "again".

Yes, it is very important for us, but on the other hand it is so difficult, because it will be another separation... but the good part stays (F9, 18y).

The results of this research are in agreement with some studies already done, however they partly differ from others, such as Chantra et al. (2010) who revealed that children (aged between 11 and 17 years old) had more difficulties in the deployment and post-deployment due to having more responsibilities, or that of Sheppard et al. (2010) who consider pre- and post-deployment as the most critical phases. These differences may be due to multiple variables, such as, the nature of the mission, the danger in the OT, the individual characteristics of the children, and the idiosyncrasies of the systems where they are inserted. Also, regarding their age, children report greater difficulty of adaptation at earlier ages, because they have little awareness of reality, so causing confusion, surprise and sadness projected in irritability behaviors, seeking attention and affection (Van Breda, 2001). Grown up children (i.e. adolescents) are more aware of the potential risks involved, the concerns, and the real well-being experienced in the moments lived (Andres, 2010).

### **The changes experienced during the mission**

Upon notification, simultaneously with the raising of expectations about "how it will go", participants reported they were given advice, mainly from the military, and a small

"training" according to the responsibilities of their new domestic tasks. These are intended to prepare the family for the deployment phase, which is in agreement with literature (e.g., Pincus et al., 2001).

He [military father] said to help my mother to do things... to help with cleaning, to calm her down and help with my sister (F3, 8y).

(...) When my father gave me the news he said, "Let's start doing it." I will help you too, but you are going to have to get used to it so it will not be so hard when I am gone. And that was important. It was very important (M5, 15y).

"Now you are the man of the house", "you are the eldest" or "take care of your mother now" are the expressions given to older children of the family, sometimes producing feelings of ambiguity in roles and responsibilities (Huebner et al., 2007), or even a sense of inability to fulfill the imposed "mission". These ideas were also identified in other studies (e.g., Misra & Singh, 2014; Paley et al., 2013; Van Breda, 2001), although it is considered a practice to be avoided (Pincus et al., 2001; Van Breda, 2001).

Be the man of the house? I thought I was not going to measure up. I even thought "hey! now I have to deal with things, now I have to take care of something, my mother is not here, Filipe is leaving, Filipe is leaving" (M10, 21y).

During the deployment, 17 children perceived and felt changes mainly related to the increase of household tasks (12p), such as, helping in the kitchen (10p), tidying up and cleaning the house (8 p), taking care of pets (4p) and cleaning outside the house, the pool and the garden (4 p). However, they have also been reported changes in study support (11p) and between siblings (10p), since the young ones have acknowledged the help of their older sibling(s), especially the firstborn who assumed himself as the substitute of the military. All these results are consistent with other studies (e.g., Chandra, 2010; Huebner et al., 2007; Knobloch et al., 2015; Misra & Singh, 2014).

Maybe my father made my brother my second father, so to speak. My brother (...) said "you have to study", to this day he says "do not forget to study", and I think that this adjustment of position ... helped me to get through this situation (M5, 15y).

According to existing studies (e.g., Barbudo, Francisco & Santos, 2014; Knobloch et al., 2015; Misra & Singh, 2014), it was reported by 10 children that there was an increase of "responsibilities and duties" for the at-home caregiver. The change in parental responsibility, along with the increased burden of duties for the at-home caregiver, also implied a greater sense of freedom, essentially felt by the older children (4p). This fact is also referred to in the study by Misra and Singh (2014) in which young adolescents report that the absence of

the military caregiver meant greater relaxation, greater freedom and fewer restrictions. However, this feeling of greater freedom goes against the study of Huebner et al. (2007), in which adolescents describe a greater "prison" caused by new routines and responsibilities.

Then when he went on mission, we had too much freedom, we had a lot of time alone because my mother could not always be there... (M1, 18y).

At first it affected a lot because my father is more rigid than my mother regarding obligations. My mother says 'go to study', and sometimes I would go and sometimes I wouldn't... it is not like this with my father, "Go to study, did you not study? There is no computer "... he is more demanding on this issue (M5, 15y).

During the post-deployment, the majority of the participants (12p) identified the need for readjustments, both from the military and the family, so that the reintegration of the military into everyday family life was as natural as possible.

(...) one can notice a little bit his natural effort. It lasted six months and we had a very fixed routine, so I guess it costed him a little bit because he came from there, but it was quick [the readjustment] (F9, 18y).

This readjustment after the return is referred to in existing literature, which evidences the existence of challenges of reintegration and renegotiation of roles and/or rules, both for the military and the family (e.g., Andres & Coulthard, 2015; Huebner, et al. 2007).

### **Coping strategies**

The results showed that accommodation was one of the coping strategies most used by the children to deal with the mission of the military father in the pre-deployment phase (9p), especially in the period prior, during and after the notification. This can result in positive thinking about the situation, in cognitive restructuring, and in minimizing the problem, or simply in acceptance (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007). This flexibility can be the product of past experiences which leads to see the world as predictable and consistent (Antonovsky, 1979, as cited in Van Breda, 2001). In fact, eight participants reported that the previous experiences of separation for the same reason are a source of emotional stability, a built-in feature that acts as a protective factor (e.g., Riggs & Cusimano, 2014).

It was easier because I was used to another mission, this went faster and I already knew what I had to do (F16, 13y).

Several studies converge with these results showing that the children of the deployed military manifest a high level of resilience (e.g., Department of Defense, 2010). Another strategy widely used after the notification was the search for information (20p), a strategy that is widely reported in literature about coping with adolescents in general (Skinner &

Zimmer-Gembeck, 2007). Although they admit that they have avoided talking about the mission (7p), knowing the TO where the military will be deployed, and what he will be doing are examples of information that the children want to have. This happens through the Media, and the reading of other existing resources, which demonstrates the importance of the existence and accessibility of appropriate information to the ages of the children.

After we had finished our meals, and instead of everyone going to their room and being on the Internet, we would sit on the couch and talk ... and we wouldn't talk about him leaving, because it was more difficult for him (M1, 18y).

I avoided talking a little bit, but I tried to know what he does (F9, 18y).

The search for support during the pre-deployment was also a strategy widely used by the military children (13 p). This strategy, according to Skinner and Zimmer-Gembeck (2007), is one of the most used in all ages. Being influenced by the development and by the chronological maturity, it can become somewhat complex by the source of support required (e.g., parents, peers, teachers), by the domain (e.g., doctor, academic), by the type of support sought (e.g., contact, comfort, guidance, instrumental assistance), and/or by the way the support is sought (e.g., distress, social references, proximity, verbal requests). In this study, the children reported that the main sources of pre-deployment support were parents and peers, and the type of support sought was essentially comfort through greater proximity.

Friends were also very important during the pre-deployment (...). My family got closer during the pre-deployment... (M5, 15y).

Before he left, I spent more time with him, to enjoy him, I was already feeling that I would be missing him ... not so much, but giving him love all the time, and at that time even more (F20, 12y).

The use of the problem-solving strategy also differs according to the age of the children. While younger children sought to solve problems through a combination of strategies, which may include seeking adult support, older children used mostly instrumental actions and building action plans (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007). At this stage, the perception and feeling that routines and responsibilities should be kept is referred as relevant by 13 children, being essential for individual and family balance, what is in agreement with existing literature (e.g., Pincus et al. 2001; Van Breda, 2001)

I tried not to change too much to be able to distract myself too. The routine was very important (M5, 15y).

Another way for military children to face the challenges of the mission it is the avoidance (which may be behavioral and/or cognitive avoidance, denial attempt or illusory



thinking; Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007), as reported by 7 children. This strategy is sometimes supported by carrying out activities to occupy "the mind and the heart" (e.g., computer games, listening to music), or seeking support from the family or social network, and it is sometimes opposed to a control strategy which reflects a more conscious approach to adversities to adopt preventive measures later (Latack & Havlovic, 1992).

I listened to music, played games, went out with my friends, hung out with them, I avoided talking about these things. In part it worked, but we were always thinking about it. There is a time of the day when we would think more (M1, 18y).

The self-confidence, materialized by an emotional and behavioral "control" to allow a greater restraint in the emotional expression, was mentioned by 6 children as a coping strategy used in the pre-deployment.

To deal with the situation I ... I do not get worried before things happen, I get worried when they happen. It will take time (F20, 12y).

Finally, other strategies were used during the pre-deployment phase, although being mentioned by less participants: feeling of helplessness (confusion, interference and/or cognitive exhaustion), as perceiving the limit of capacity (3p); opposition strategy, through guilt projection and aggressive behaviors, fundamentally verbal (2p); and negotiation strategy through persuasion (1p).

I was not expecting it the first time. Of course I was upset because I did not want it... I was 11 or 12 years old (M5, 15y).

If there was news «Attack kills I do not know how many in Afghanistan»,... that's it! "hey!", It would start right there, the theme was «maybe you should not go...do not go, do not go». It started like this (M10, 21y).

Regarding the deployment, two coping strategies were mentioned by all the children: the search for support, which reinforces the idea of being one of the strategies most commonly used by all ages; and problem solving, which reflects the concern of carrying out effective actions to mitigate the stressful situations, whether they are instrumental, strategic or planned (Skinner & Zimmer-Gembeck, 2007). In relation to the search for support, relatives (especially the nuclear family, including the physically absent military), colleagues and teachers, and friends were the sources of support to encourage and help during this stage of the mission, according to existing findings (e.g., Chawla & Solinas-Saunders, 2011). Riggs and Riggs (2011) refer that the literature suggests that a secure bonding system between the at-home spouse, the military and the children, is a protective factor that promotes strategies for effective coping during deployment and post-deployment.

Essentially I shared my problems with my mother, also with my friends because I do not like to keep so many things for me... so if we do not have that person who cares for us, we have to talk about the problems, open ourselves more, and surround ourselves with people who love us to overcome this period (M1, 18y).

(...) the performance of our family unity was excellent. I talked a lot with my brother (M5, 15y).

My mother spoke with the head of the class who spoke with the teachers. I think the school has an important role during the period of deployment (F5, 15y).

To talk to him on the computer and to know he's okay. Talk to friends. I opened my heart with some, also about the mission... (M14, 15y).

At this stage, communication between the children and the military resulted in an emotional support, a collection of advice and/or a sharing about everyday life (e.g., by the children about school and extracurricular activities, by the military about work and daily life in the TO). This communication was mostly interactive or direct, especially through video calls (19p) and the telephone/cell phone (6p). Late communication (e.g., letters, packages and emails) was identified by 4 children as a resource of high satisfaction, as it is embodied in something concrete and tangible, providing repeated support, and the possibility of "turning to" several times (e.g., Barbudo et al., 2014). This almost permanent contact allows the military to be present psychologically, even if he is physically absent (Andres & Coulthard, 2015).

During the deployment I did not have difficult phases. It was very easy. I do not know, we talked every day... Skype is fantastic, we can see each other! (F21, 15y).

I wrote two letters and received one. It was good to feel a little bit relieved (F21, 15y).

Routine is by itself a fundamental strategy to "normalize" and balance the daily life of the children during the period of the military absence (Riggs & Cusimano, 2014). If keeping the routine during the pre-deployment was a concern for the children, during the deployment this issue is of utmost importance. This problem-solving strategy is essential during the absence of the military. Maintaining or restoring routine has the positive consequence of making daily life undisturbed, or, if these exist, to be of minimal impact (e.g., Knobloch et al., 2015; Paley et al., 2013).

If we change the routine drastically there may be major consequences for the person (M10, 21y).

(...) there was communication during the deployment. As if it was normal. We have not done anything new. We have kept our routine, but without him! (F21, 15y).

The cognitive-behavioral effort of the children also involves implementing other strategies, such as, accommodation (10p), that is, distraction, cognitive restructuring, minimizing lived circumstances, or simply acceptance; but also the escape (12p), mainly materialized in mental withdrawal.

I was always worried about my father that something was going to happen, so I tried not to think about it, I tried to think about other things (M5, 15y).

I began to get used to it ... First I felt sad and then I started to feel happy, because I knew my father was well and I could talk to him every day (M17, 10y).

The search for information was mentioned by most of the participants (17p), mainly through the military himself. Therefore, direct communication with the military is essential, not only to find support, as previously mentioned, but also to know about his situation, and these news are essential to calm down.

He said he was helping that country to achieve peace. (...) I thought he was making peace. I felt happy (F3, 8y).

I do not know how to explain ... it's usually when I talk to him and know that everything is okay, it helps me to calm down ... (F9, 18y).

Another strategy recognized by six participants, especially the youngest, was the perception of helplessness. As Skinner and Zimmer-Gembeck (2007) refer, this type of strategy may be used by children with less solid bonding to their caregivers and/or experiencing the separation anxiety for the first time, in this case because the military caregiver is deployed. The feeling of insecurity due to the absence of the primary caregiver who provides security and shelter, it is also described in the study of Misra and Singh (2014).

When I was little I thought that I would not see him again ... (F4, 11y).

(...) I only remember going to school alone. I would go home alone, I would stay alone for more than hour (M8, 16y).

I missed him more, because he was not here, and then I began to feel his absence. At night, because I fan myself and whenever I hit the wall, my father would talk to me and say, "go further down" [Did you keep hitting the wall even with your father absent?] Yes, to keep myself calm (...) because I like to fan myself... and I hoped my father would come (M17, 10y).

Finally, some of the military children (3p) mentioned that they had some opposition behaviors, as a challenge or a manifestation of anger towards the caregiver who left them.

This behavior is also referred to in other studies with children of the deployed military (e.g., Knobloch et al., 2015).

(...) when I was very, very sad, I would do things, and Mom would be angry at me, but then it would pass (F3, 8y).

(...) other people say, "Oh, poor mother, your father is not here", you have to help your mother, now that your father is not here"... I did not like it, but I wouldn't think "Oh, poor me"...no! He simply was not here, that's it! (F11, 17y).

The emotions most associated with post-deployment phase, especially the moment before the arrival, were anxiety (9p) and joy (21p) with the return of the military, which is according to literature (e.g., Pincus et al., 2001; Rigs & Rigs, 2011).

I was anxious and happy, I knew it wouldn't be long, he was going to stay with me (F4, 11y).

For most of the children, the readjustment after the return of the military lasted no longer than one month. This perception may indicate that there were factors that contributed to minimize the impact of the mission on children, such as activities carried out together (e.g., leisure activities, talking, eating out).

Despite being a bit difficult to go back to what it was before, I think it was easier for me to adapt, than to adapt myself to his absence. But a month later everything went naturally (M1, 18y).

These results are in agreement with some studies that show that, although the children exhibit some behavioral changes during the deployment of the military, most seem to adapt quickly to the reunion (Jensen, Martin, & Watanabe, 1996). Possibly, for this quick and easy readjustment of the family system, "easy and permanent" contact with the military may have contributed throughout the deployment (Riggs & Riggs, 2011).

### **Outcomes and reintegration**

One of the ways to analyze the level of resilience of the children it is through their narratives, because they are (re)constructive processes that give meaning to the lived experiences, demonstrating a capacity for positive adaptation to the surrounding environment (Gil, 2006). In pre-deployment, 16 children referred that they got close to the military and the nuclear family, sometimes aiming to alleviate the suffering and fears of their parents. During the deployment, 20 children mentioned a closer relationship to the at-home caregiver, and the siblings, while being careful to stay "connected" to the military. Already in the post-deployment, 16 children also mentioned that they got closer to the military after

his return, restoring this relationship (Riggs & Cusimano, 2014; Riggs & Riggs, 2011) and even reinforcing it in some cases.

Through conversations, hugs and cuddles we were also reassuring him before going on mission. So... not to be very difficult for him (M1, 18y).

[Deployment] and this made the bond between my brother, my mother and me much stronger (...). My father has been adapting, and the relationship... of course it has grown! and now it is much better (M5, 15y).

The perception of closeness to the elements of the nuclear family, throughout the mission is in agreement with previous studies (e.g., Knobloch et al., 2015). During the interviews, when asked if they would be able to help/advise other children/youth who might be going through the same situation, 21 children said yes, sharing possible advice. During pre-deployment the children advised the other children/youth not to be sad, to be strong and not to worry (12p), to spend more time with the military and the family (6p), and to do activities that they like (5p). During the deployment, they advised them to talk to the military, preferably by videoconference (11p), not to worry so much, and to distract themselves (9p), to seek support in friends, teachers and family (8p), and to maintain the routine (3p). Finally, in the post-deployment, they advised, as a priority, to be close to the military to catch up.

Before his father leaves, he should spend a lot of time with him and to make the most of it (F16, 13y).

To spend time playing, forgetting every day, and one day Daddy comes back (F3, 8a).

Talk to his father on Skype, on the cell phone, have support, for example, friends, people, cousins (M15, 14y).

During the post-deployment? Enjoy! (F21, 15y)

Being able to advise peers can be a sign of personal growth or adaptation (resilient reintegration), and not just the recovery of their condition before the mission. As already mentioned before, resilient reintegration is a process in the presence of adversity that results in growth (Richardson, 2002), being referred to by Wooten (2013) regarding the deployed military. In the same sense, in this study the children perceived positive changes in their life after the mission(s), attributing new meanings to the experience lived. In addition to re-connecting to their family, they felt an increase in their own responsibility (4p) and in the attribution of tasks (8p), some of them embodied in new routines, and they also recognized their maturity gain (10p). These testimonies suggest that most children show remarkable

resilience over the course of the deployment cycle, in accordance with some existing studies (e.g., Lester, et al., 2010; Park, 2011; Riggs & Riggs, 2011).

I agree that the missions help us to be prepared (...) It did no harm (M12, 18a).

I think that if there was no mission I would have also grown up, but with the absence of an important person, it makes us grow up faster, and have responsibilities that I didn't have (F21, 15y).

The present study showed that the military children trigger a set of strategies and resources (protective factors) with the purpose of minimizing the adverse events inherent to each one of the phases of the mission, which can contribute to a resilient reintegration, depending on individual characteristics and skills and experiences lived. The most critical moments of a mission were mainly identified as the notification period and the last days before the departure of the military, as well as the phase of deployment, especially the first weeks. This is caused by changes in the routine, the increased responsibility, the freedom, and the domestic tasks, due to the absence of an important element of the nuclear family, which is in agreement with literature (e.g., Knobloch et al., 2015; & Singh, 2014, Pincus et al., 2001; Van Breda, 2001). Regarding the changes perceived during the pre-deployment, the children felt they were given advice and "training" for the next phase. During the deployment the perceived changes are related to the increase of tasks, the closeness between elements of the family, and the younger ones recognizing the support of their older siblings, feeling that these are the substitute of the absent caregiver. During the post-deployment there was the perception that there was a concern in the readjustment of the family system, so that it was as natural as possible. In the beginning of the deployment, as well as in the post-deployment, the children seem to be adapting quickly to the situation lived (Jensen et al., 1996). The coping strategies most used by the children were the search for support from their peers, family members and teachers (e.g., Chawla, & Solinas-Saunders, 2011; Knobloch et al., 2015; US Army 2007; Misra & Singh, 2014), and problem solving. However, and especially during the pre-deployment, the search for information was also a practiced strategy. Finally, and as outcomes, it was mentioned that the reintegration of the lived experience allowed a greater closeness between the family, especially the nuclear one, and an increase in responsibility, maturity and personal growth.

The study presents some limitations that must be taken into consideration when reading the results, such as, the range of the age of the participants given the sample size. On the other hand, the results do not reflect the perspectives of several family subsystems (e.g., parental subsystem), and they only report experiences of the children of the male

military of the Portuguese Army, which should be rectified in the future studies, namely through comparative studies of various branches of the Armed Forces. These studies should be extended to the whole family system, in order to better understand the strategies and resources that can contribute to the readjustment of children (and parents) during a mission. Some practical implications should also be considered. Taking into consideration that the children of the deployed military prefer the informal support (e.g., family and friends), it will be important to create informal social support networks which address the specific needs of the military families, especially in the deployment phase (Andres & Coulthard, 2015). However, other entities (e.g., religious, military, school) will also be important in supporting the children during all phases of the mission (Flake et al., 2009). The branches of the Armed Forces should explore and materialize the results of studies carried out with the Portuguese military families using existing forms of support (e.g., Intervention and Psychological Support Model provided by the Center for Applied Psychology of the Army), also enriching them with positive adaptation to international military missions. It would also be important to promote social cohesion between organized military units and families, through family support centers, whose core work consists of immediate provision of services (e.g., spiritual, bureaucratic and peer support), or referral to others services. Such interventions will help military families to successfully adapt to the demands of the military life, especially during missions, at which time the challenges can be more severe (Andres & Coulthard, 2015), so enhancing protective factors and, at the same time, reducing risk factors.

---

**Capítulo IV**

**Famílias Militares: Insulares e de Portugal Continental**



**“Tão perto e tão longe”: Estudo de caso com famílias militares das ilhas e de Portugal continental<sup>27</sup>**

**Resumo**

A duração e localização geográfica das fases de uma missão militar podem levar a diferentes impactos nos subsistemas familiares. O presente estudo exploratório e qualitativo tem como objetivos: identificar e analisar as alterações sentidas pelas famílias militares das Ilhas e de Portugal Continental durante uma missão; e identificar os recursos das famílias para lidar com os desafios da missão. A amostra é constituída por 12 participantes de quatro famílias nucleares militares portuguesas (duas insulares e duas de Portugal Continental). Recorreu-se à entrevista semiestruturada, procedendo-se à análise temática dos dados, através do processo abductivo. Verificou-se que as dificuldades das famílias insulares surgem associadas à separação prolongada durante as fases da missão. Os principais recursos utilizados pelas famílias são o suporte social e a comunicação com o militar. É importante desenvolver estudos e programas sobre resiliência que minimizem os riscos da separação familiar e potenciem as relações familiares e recursos da comunidade.

**Palavras-chave:** Missão internacional, insularidade, família militar, parentalidade, conjugalidade, recursos familiares.

---

<sup>27</sup>Francisco, C., Pessoa dos Santos, R., Francisco, R., & Ribeiro, M. T. “Tão perto e tão longe”: Estudo de caso com famílias militares das ilhas e de Portugal continental. Manuscrito submetido para publicação; Revista *Psicologia: Teoria e Pesquisa*.

### **Abstract**

The duration and geographic location of a mission can lead to different impacts on family subsystems. This study aims to identify and analyze the changes felt by the military Portuguese families in mainland and islands during a mission, as well as families resources to deal with the challenges of the military mission. The sample consists of 12 participants from four Portuguese military nuclear families (two islanders and two from mainland Portugal). The semi-structured interview was used, and the thematic analysis of the data was carried out through an abductive process. It was verified that difficulties felt by insular families appear associated to the prolonged separation, since this occurs during the mission phases. The main resources used by families are social support and communication with the military. It is important to develop studies and programs on resilience that minimize the risks of family separation and enhance family relationships and community resources.

**Keywords:** International mission, insularity, military family, parenting, conjugality, family resources.

As famílias militares enfrentam inúmeros desafios ao longo do seu ciclo de vida, incluindo separações longas e repetidas, deslocalizações frequentes, alterações de rotinas familiares, mudanças de papéis dentro da família e a ameaça real de perigo para um elemento da família (Alfano, Lau, Balderas, Bunnell, & Beidel, 2016). As frequentes ausências físicas, por participações em missões internacionais, contribuem para que as famílias militares estejam frequentemente em processos de reorganização e reestruturação com o intuito de atingir o equilíbrio familiar (Creech, Hadley, & Borsari, 2014). A separação produz vários fatores de *stress*, como a assunção do papel de “único-pai” para o cônjuge que fica e risco de desenvolvimento de problemas emocionais para todos os elementos do sistema familiar (Wood, Scarville, & Gravino, 1995). Especificamente, o *stress* associado à separação prolongada, ao aumento da carga de trabalho e das responsabilidades, às dificuldades de comunicação, assim como as zonas onde a vida do militar está em risco, podem ser aspetos difíceis de gerir. O impacto do deslocamento no cônjuge do militar poderá colocar em causa a qualidade dos cuidados parentais, a qual tem sido considerada a variável mais importante para o desenvolvimento da criança (Simões, Farate, & Pocinho, 2011). As respostas das crianças ao deslocamento do cuidador militar são muito individualizadas e dependem da sua etapa de desenvolvimento, sendo comum apresentarem várias queixas somáticas ou problemas disciplinares que começam abruptamente com a partida do progenitor em missão (Pincus, House, Christenson, & Alder, 2001). Por outro lado, as experiências de deslocamento têm o potencial de promover a resiliência e crescimento individual de acordo com a forma como os recursos são mobilizados para a adaptação da família (Bóia, Marques, Francisco, Ribeiro, & Santos, 2018). Em consonância com o supracitado, e dadas as características geográficas do país, constituído territorialmente por Portugal Continental e Insular, torna-se prioritário o estudo sobre as diferenças das vivências destas famílias, não existindo até à data qualquer estudo que faça a distinção entre as vivências das famílias militares das ilhas e de Portugal Continental.

### **Missões Internacionais: As Fases da Missão e o Ciclo do Deslocamento**

Geralmente, cada missão é organizada em três fases: o pré-deslocamento, que se inicia com a notificação da nomeação até à partida do militar para o TO; o deslocamento (propriamente dito), período que corresponde ao total de tempo que o militar está no TO, fisicamente e geograficamente separado da sua família, sendo geralmente de seis meses; e o pós-deslocamento, que começa quando o militar regressa de vez a casa (e.g., Bóia, et al., 2018; Van Breda, 1996).

Assim que é recebida a notificação, cada família começa a antecipar e a planejar a reestruturação inevitável com a partida do familiar militar (Riggs & Cusimano, 2014), sendo um dos grandes desafios para o militar conciliar o tempo entre a unidade militar aprontadora e a família (Van Breda, 1996). Para o cônjuge, uma das maiores preocupações foca-se na antecipação da altura em que vai cuidar sozinho dos filhos, ao mesmo tempo que tem de gerir as próprias emoções e as dos filhos, relativamente ao cuidador militar que estará no TO (DeVoe & Ross, 2012). No entanto, nesta fase, as maiores preocupações da família estão associadas às questões financeiras, empregos, planos para os filhos e suporte emocional (Pincus et al., 2001; Van Breda, 1996). Os últimos dias antes do deslocamento caracterizam-se por uma sensação de distância emocional e física do cônjuge, pois torna-se mais intensa a sensação de que a partida do militar se aproxima. Este afastamento inclui, muitas vezes, sentimentos de ambivalência, raiva, desespero e desesperança (Bóia et al., 2018; Van Breda, 1996), sendo encarado como o “dizer adeus” (DeVoe & Ross, 2012).

Sabendo-se que a partida do militar ocorre muitas vezes para TO com ambientes perigosos e *stressantes*, as primeiras semanas do deslocamento são caracterizadas por uma sensação de desorientação e um misto de emoções (Pincus et al., 2001), pois advêm das preocupações com a segurança e bem-estar do militar e com as condições de vida perante a sua ausência (Martins, Santos, & Francisco, 2014), o que levará a reajustamentos na estrutura e funcionamento familiar (Van Breda, 1996), sendo que o cônjuge acarta grande parte das responsabilidades familiares, que antes eram partilhadas (Bóia et al., 2018; Santos, Francisco, & Ribeiro, 2018). Neste contexto de reajustamento da vida familiar e balanço de necessidades, surgem também novos desafios parentais, como a gestão de suporte emocional dado aos filhos; supervisão e monitorização de comportamentos; estabelecimento de novas regras e rotinas; e gestão de papéis e responsabilidades parentais (DeVoe & Ross, 2012; Paley, Lester & Mogil, 2013). Passadas as primeiras semanas, existe a reorganização e reestruturação do cônjuge enquanto figura parental (Van Breda, 1996). Neste período, e para alguns cônjuges, contactar com o militar pode ser uma experiência estabilizadora (Barbudo, Francisco, & Santos, 2014), pois preserva-se uma das principais fontes de suporte, contribuindo assim para o equilíbrio emocional (Pincus et al., 2001). Também, a maior parte dos cônjuges experienciam um fortalecimento na relação de casal, por vezes verificando-se mesmo um aumento da intimidade durante esta fase (Bóia et al., 2018), bem como um maior foco nas atividades extratrabalho, enquanto estratégia de *coping*. As semanas que antecedem o regresso são descritas pelas famílias como a fase em que se “contam os dias” e que se começa a preparar tudo para a chegada do militar (Santos et al., 2018), sendo caracterizada

pela existência de ansiedade e apreensão, uma vez que existem várias preocupações subjacentes ao regresso e não há tempo para processar essas preocupações ao mesmo tempo que se prepara a chegada (Van Breda, 1996).

Quando o militar regressa a casa inicia-se o pós-deslocamento, sendo o momento em que o militar se prepara para reintegrar o seu sistema familiar (e.g., Bóia et al., 2018; Santos et al., 2018b). A sua duração varia em função das especificidades de cada sistema familiar (Pincus et al., 2001). Para a maioria das famílias, o regresso do militar é considerado um grande acontecimento (Baker et al., 1968), traduzindo-se num período de “lua-de-mel” familiar (Lester & Flake, 2013; Santos et al., 2018b). Contudo, esta última fase destaca-se por ser emocionalmente complexa e de grandes desafios para a família, uma vez que, ao longo do tempo, o sentimento de alegria e o bem-estar sentidos durante os primeiros momentos após o regresso do militar podem desaparecer, dando lugar a uma grande ambivalência e a sentimentos caracterizados por ansiedade, raiva e desilusão (DeVoe & Ross, 2012; Pincus et al., 2001). No entanto, vão sendo estabelecidas novas rotinas, as relações familiares vão-se tornando mais harmoniosas e os membros da família mais próximos, i.e., o sistema familiar reorganiza-se e reestrutura as suas dinâmicas e funcionamento (Van Breda, 1996). Também o período da reintegração é subjetivo, na medida em que depende de cada sistema familiar e da capacidade de cada elemento desse sistema para se adaptar ao regresso do militar (Creech, Hadley & Borsari, 2014).

### **Famílias Militares Portuguesas**

Como já referido, a preparação para a missão requer que o militar passe por uma fase de treino (que pode acontecer longe da família), de formalidades (como a preparação de procurações) e decisões (tais como onde a família vai viver durante o deslocamento, arranjos de casa e cuidados infantis) que afetam igualmente a família (Segal, Lane, & Fisher, 2015). Enquanto a separação real dos militares de Portugal Continental em relação à família acontece apenas na fase de deslocamento, a separação real dos militares das ilhas dos Açores e da Madeira poderá acontecer já no pré-deslocamento, uma vez que o aprontamento é realizado em Portugal Continental. Consequentemente, os militares das ilhas passam por uma separação mais prolongada, tornando-se assim a missão para estes constituída por duas fases, o deslocamento (deslocamento no território continental português e deslocamento no TO) e o pós-deslocamento (sendo este, por vezes, também adiado para os militares insulares pois permanecem na unidade militar onde realizaram o aprontamento, aguardando a desmobilização da força que integraram).

Assim, através do estudo de caso de duas famílias militares insulares e duas famílias militares de Portugal Continental, esta investigação tem como principais objetivos: (1) identificar e analisar as principais mudanças familiares sentidas pelo subsistema parental e filial, antes, durante e após o deslocamento do militar em missões internacionais; (2) compreender e analisar as diferenças familiares antes, durante e após o deslocamento para as famílias das ilhas e de Portugal Continental; (3) identificar recursos internos e externos que ajudam os subsistemas parental e filial dos militares, do continente e das ilhas, a lidar com os desafios associados à participação em missões internacionais.

## **Método**

### **Participantes**

Participaram no estudo quatro famílias, duas de Portugal Continental e duas dos Açores. Cada família está representada por três elementos: militar, cônjuge e um filho primogénito. O número total de participantes é de 12, sendo que cinco são do sexo feminino e sete do sexo masculino. Os adultos (militares e cônjuges) têm idades compreendidas entre os 37 e os 48 anos ( $M = 42$ ;  $DP = 4.30$ ) e as crianças/jovens (filhos) têm entre 12 e 16 anos ( $M = 13.75$ ;  $DP = 1.70$ ). Acrescenta-se, ainda, que os casais destas famílias em estudo têm entre 2 ( $n = 3$ ) e 3 ( $n = 1$ ) filhos. Todos os participantes militares pertencem ao Exército Português. Os militares das Ilhas têm entre 1 a 2 participações em missões internacionais (Afeganistão e Kosovo), e os militares de Portugal Continental têm entre 3 a 4 participações (Afeganistão, Angola, Bósnia, S. Tomé e Príncipe e Timor).

### **Procedimento**

Foi utilizada uma amostra de conveniência, com base em três critérios de inclusão: participação do militar em, pelo menos, uma missão de paz internacional; estado civil casado/união de facto; ter pelo menos um filho. Após autorização do General Chefe Estado-Maior do Exército foram estabelecidos contactos com os comandantes de várias unidades do Exército para identificarem os militares voluntários que preenchessem estes critérios, através de um dos autores (Psicólogo do Exército Português), sendo seleccionadas aleatoriamente quatro famílias (duas de Portugal Continental e duas dos Açores) que preenchessem os requisitos. As entrevistas foram realizadas aos militares, cônjuges e aos filhos primogénitos, no domicílio dos militares ou na unidade militar, após explicação dos objetivos do estudo e de assinatura do consentimento informado. As entrevistas tiveram uma duração média de 70 minutos e foram gravadas em formato áudio, mediante autorização prévia. Esta investigação

recebeu parecer favorável da Comissão de Deontologia do estabelecimento de ensino superior dos autores do estudo.

As entrevistas realizadas foram transcritas na sua globalidade e posteriormente analisadas através do processo de Análise Temática (Braun & Clarke, 2006) com recurso ao *software* QSR NVivo11 (Bazeley, 2007). Este é um processo que se adequa a uma investigação de natureza exploratória e descritiva como esta, pois permite identificar, analisar e descrever padrões que, por sua vez, correspondem a temas, que dão significado ao conjunto dos dados e identificam ideias implícitas e explícitas. Uma vez identificados estes temas, prosseguiu-se para um processo de codificação, através do qual se organizaram as unidades de significado em categorias específicas sempre que se observava um dado padrão (Braun & Clarke, 2006). Neste sentido, foi possível a construção de uma árvore de categorias, constituída por categorias superiores, às quais estavam agregadas categorias inferiores. Assim, tendo como referencial a questão de investigação inicial, a codificação foi concretizada através de um processo abductivo, que integra a razão e a criatividade na procura da melhor explicação para os fenómenos em estudo (Daly, 2007). Desta forma, foram analisadas as narrativas dos participantes sobre a experiência vivida, procedeu-se à comparação com a dos restantes e, indutivamente, descreveram-se as experiências comuns. Paralelamente, procurou-se comparar com outros fenómenos descritos na literatura como centrais para a temática em estudo, testando de forma dedutiva a relação entre os dados e a teoria.

## **Instrumentos**

### **Guião de Entrevista Semiestruturada**

A entrevista semiestruturada foi o instrumento de recolha de dados privilegiado, por facilitar aos participantes que, norteados pelos objetivos gerais pré-definidos, expressassem livremente as suas respostas às questões e temáticas do fenómeno em estudo (Daly, 2007). Para todos os participantes, o guião da entrevista consistiu em três blocos temáticos: a) pré-deslocamento, b) deslocamento, e c) pós-deslocamento. No caso dos militares e cônjuges, foram explorados aspetos relativos ao sistema familiar em geral (e.g., “quais foram as principais dificuldades que sentiu?”), à parentalidade (e.g., “no deslocamento, que alterações sentiu necessidade de fazer ao nível da imposição de regras e limites ao seu filho?”) e à conjugalidade (e.g., “no pós-deslocamento, que mudanças sentiu na comunicação com o seu cônjuge, em termos de intensidade, frequência e conteúdo?”). No caso dos filhos, procurou-se explorar temas semelhantes, como a adaptação à mudança, expressão de pensamentos e

sentimentos, atividades em família e ocupação de tempos livres, mudança de responsabilidades e rotinas familiares (e.g., “como reagiste quando te deram a notícia?”).

### **Questionário Sociodemográfico**

O questionário sociodemográfico teve como objetivo recolher dados complementares que permitissem uma contextualização do conteúdo das entrevistas e que fossem pertinentes para a interpretação dos resultados. Desta forma, as questões incidiram sobre dados sociodemográficos dos participantes, bem como informação associada ao contexto militar (e.g., número de filhos, número de missões).

### **Resultados e Discussão**

A análise temática realizada às entrevistas resultou em 95 categorias interrelacionadas e organizadas num sistema hierárquico, que inclui 10 categorias principais (tabela 4).

**Tabela 4**

*Categorias e subcategorias das entrevistas.*

<b>Categorias</b>	<b>Referências</b>
<b>Fases da missão</b>	<b>210</b>
Pré-deslocamento	10
Antecipação da Partida	34
Desvinculação e Retirada	4
Deslocamento	121
Pré-reencontro	9
Pós-deslocamento	37
<b>Local de Partida e Regresso do Militar</b>	<b>48</b>
Junto da Família	23
Unidade de Aprontamento	25
<b>Evolução dos Processos Funcionais e Relacionais</b>	<b>75</b>
Alteração	43
Aumento	38
Diminuição	14
Manutenção	42
<b>Preparativos para a Missão</b>	<b>30</b>
Preparação do Casal Parental	10
Preparação do/a(s) Filho/a(s) para a Missão	22
<b>Respostas do/a(s) Filho/a(s) Face à Missão</b>	<b>75</b>
Parentificação	9
Regressão Desenvolvimental	4
Respostas Emocionais	50



Afetividade	9
Ansiedade	5
Chamada de Atenção	1
Choro	6
Curiosidade	3
Evitamento	11
Isolamento	1
Preocupação	2
Saudade	11
Sentimento de abandono	3
Tristeza	8
Resultados Escolares	13
Somatização	5
<b>Gestão de Responsabilidades</b>	<b>38</b>
Individuais	23
Partilhadas	15
<b>Relação pais-filho/a(s)</b>	<b>81</b>
Características da Relação	72
Atenção a Necessidades do/a(s) Filho/a(s)	10
Dependência da Relação	3
Disponibilidade Física e Emocional	13
Envolvimento do Pai	16
Quotidiano do/a(s) Filho/a(s)	10
Vida Familiar	12
Exigência	6
Expressão de Afeto	9
Gestão de Questões e Preocupações Associados à Missão	8
Movimentos de Compensação	7
Perda de Eventos Importantes	16
Proximidade e Força da Relação	11
Resposta face às Reações e Comportamentos do/a(s) Filho/a(s)	5
Tolerância	3
Figura Parental	43
Mãe	17
Pai	30
Omnipresença da Figura Parental Militar	10
Procura das Figuras Parentais	4
<b>Rotinas Diárias</b>	<b>33</b>
Atividades Extracurriculares do/(s) Filho/a(s)	8
Organização das Atividades Familiares	12

Ocupação de Tempos Livres	9
Realização de Planos	9
Organização das Refeições	3
Rotinas do Sono	4
Rotinas em Geral	11
<b>Fatores de <i>Stress</i></b>	<b>40</b>
Associados à Missão	17
Local da Missão	15
Segredos da Missão	2
Exteriores à Missão	24
Construção de Casa	12
Internamento no Hospital	8
Processo de Gravidez	15
<b>Recursos</b>	<b>76</b>
Externos	63
Meios de Comunicação	22
Possibilidade de Estar com o Militar Durante a Missão	4
Procura de Apoio Psicológico	1
Suporte Social	38
Fonte de Suporte Social	38
Amigos	10
Família	33
Tipo de Suporte Prestado	29
Emocional	16
Funcional	20
Internos	16
Atitude Positiva	3
Experiência Adquirida de Outras Missões	9
Experiência Militar	4
Iniciativa de Diálogo com o Militar	1
Organização do tempo Disponível	2
Respeito pela Opção do Militar	3
Valorização da Atividade Profissional do Militar	4

---

De modo a fornecer informações acerca das experiências dos participantes e a compreender as vivências nos subsistemas parental e filial ao longo da missão militar, as várias categorias serão apresentadas e analisadas em simultâneo, relacionando-as entre si. As citações apresentadas ilustram o conteúdo codificado nas respetivas categorias, acompanhadas pelo código individual de cada participante progenitor (Militar/Cônjuge,

Continente/Ilhas, Número de Filhos) e de cada filho (Filho(a), Continente/Ilhas, Idade), garantindo assim a confidencialidade dos dados.

### **Continente vs. Ilhas**

DeVoe e Ross (2012) referem que o deslocamento corresponde ao período em que o militar está geograficamente separado da sua família. No caso dos militares das Ilhas, esta separação inicia-se mais cedo, em que o pré-deslocamento se transforma em deslocamento.

Foram duas missões (...). Os meus pais estão no continente, mas a minha família neste momento é aqui. É onde está a minha esposa e os meus filhos, portanto acabam por ser dois deslocamentos. (...) A maioria saía do quartel e ia para casa ter com a família e nós não. (Militar 2, Ilhas, 2 filhos)

Assim, no caso dos militares das Ilhas, estes são afastados das suas famílias para realizarem o aprontamento em Portugal Continental, fazendo com que as separações se prolonguem por um tempo superior aos militares do Continente. Por outro lado, mesmo após o término da missão, ou seja, no pós-deslocamento, muitos militares das Ilhas têm ainda de regressar ao local onde realizaram o aprontamento (em Portugal Continental) antes de regressarem ao seu local de residência, o que é considerado um fator de *stress* adicional para estes militares.

Ainda estive em Viseu para aí três semanas, no pós-deslocamento. Foi horrível isso. Foi o que mais custou de tudo. Tão perto e tão longe. Estávamos completamente saturados, eu não tinha paciência para nada. (Militar 1, Ilhas, 2 filhos)

SteelFisher e colaboradores (2008) apontam que o tempo extenso do deslocamento está fortemente associado com a insatisfação com o Exército. Mais, sugerem ainda que as extensões do deslocamento podem agravar os problemas e frustrações relacionadas com o deslocamento, como referem os nossos entrevistados insulares.

### **Respostas do/a(s) filho/a(s) face à missão**

As respostas do/a(s) filho/a(s) face à missão (75 referências) identificadas como mais frequentes, independentemente da fase da missão a que se referem, foram: as respostas emocionais (50 referências), os resultados escolares (13 referências), a parentificação (nove referências), a somatização (cinco referências) e a regressão desenvolvimental (quatro referências). Uma análise mais detalhada permite associar algumas destas reações a períodos específicos, estando as três últimas respostas mais associadas ao deslocamento.

Disseram-me que era o homem da casa. Que tinha de ajudar a minha mãe (... ) agora que o meu pai ia para fora. (Filho 2, Ilhas, 12 anos)

Sim, as notícias que a minha mãe sabia do meu pai contava só a mim... por ser mais velha. (Filha 2, Continente, 14 anos)

Segundo Jurkovic (1998) a parentificação pode ser emocional, quando a criança ajuda a figura parental a modular a sua afetividade, neste caso assumindo o papel de confidente direta de assuntos que a preocupam (Card et al., 2011), ou instrumental, quando a criança faz as compras, cozinha, limpa a casa ou ajuda a cuidar dos irmãos. Estes dados vão ao encontro dos resultados do estudo, onde durante a fase do deslocamento se assistiu à dissolução de algumas fronteiras, existindo alguns cenários de parentificação do/a(s) filho/a(s).

Relativamente à somatização e regressão desenvolvimental, estes resultados apenas foram encontrados numa das famílias, do contexto residencial das Ilhas.

Ele com sete anos regrediu um bocado. Ele começou a fazer xixi nas cuecas na escola, andava nervoso. (...) E como ele regrediu, tive vários problemas com ele na escola. (Cônjuge 1, Ilhas, 2 filhos)

Estes resultados são congruentes com a literatura sobre este tema, que refere que quanto mais tempo uma das figuras parentais está em missão, maior será o risco de os filhos terem problemas psicológicos, de saúde e comportamentais (Lester & Flake, 2013). Neste sentido, surgiu uma temática importante, como recurso externo utilizado por esta família em particular, a procura de apoio psicológico. A existência nas escolas de psicólogos pode ser um recurso importante para estes filhos, não só para aconselhamento, como para possíveis reencaminhamentos (Pinto, Francisco, & Santos, 2017):

(...) a única maneira foi com o psicólogo. Tive de ir com ele ao psicólogo da escola. (Cônjuge 1, Ilhas, 2 filhos)

A separação de uma figura parental militar pode despoletar várias respostas emocionais nas crianças (Flake, Davis & Johnson, 2009), sendo que neste estudo, durante o pré-deslocamento, destacou-se a curiosidade:

Era mais curiosidades, porque ele é curioso. “O que é que vais fazer? Onde é que vais andar? Vais estar armado?” (Cônjuge 2, Ilhas, 2 filhos)

A curiosidade das crianças desencadeia nas figuras parentais uma outra preocupação, especificamente a preparação dos filhos para a missão:

(...) falavam na escola que aquilo é uma região complicada, mas eu disse-lhes sempre que havia pessoas lá que precisavam de ajuda, que queria dar um contributo para que as crianças de lá pudessem ir à escola. É importante eles perceberem que quem vai para lá não vai numa missão unicamente para

estar em conflito, é para resolver um conflito. Foi nesta abordagem que foi feito, mas sempre pelo lado positivo. Dizendo que alguém precisa de nós e é por isso que nós existimos. (Militar 1, Continente, 2 filhos)

O padrão de comunicação entre pais e filhos presente na citação acima transcrita auxilia na melhor interação social destes com os pares e na menor probabilidade de apresentarem problemas de comportamento (Bohanek, Marin, Fivush, & Duke, 2006). Del Prette e Del Prette (2006) ainda ressaltam a importância do comportamento verbal, ao afirmarem que o papel dos pais, na aprendizagem interpessoal da criança, depende da forma como eles planeiam e conduzem a educação dos filhos. Neste sentido, parece importante ressaltar os resultados escolares que, na maioria dos relatos dos participantes, não sofreram alterações (à exceção de uma das famílias das Ilhas, já referida anteriormente).

(...) os resultados escolares são excelentes! Graças a Deus! (...) elas são sempre uma referência para os outros meninos, quando o pai se vai embora. (Cônjuge 2, Continente, 3 filhos)

Os resultados acima referidos parecem ter associação com a utilização de alguns recursos internos, como a experiência adquirida de outras missões. Realmente, neste estudo constatou-se que as crianças cujos pais já tinham tido experiências de outras missões, conseguiram ter bons resultados escolares e uma maior adaptação emocional do que na única família que nunca tinha passado por uma experiência semelhante. Assim, estes resultados vão ao encontro de outros estudos realizados com filhos de militares Portugueses, que referem que a habituação ou o facto de as crianças já terem experienciado várias participações dos pais em missões internacionais, faz com que se sintam acostumados a este tipo de situações. Neste sentido, o impacto pode não ser tão grande pois os jovens já tiveram experiências passadas, o que pode ser promotor de uma adaptação positiva a novas missões (Pinto et al. 2017; Santos et al., 2018a).

Relativamente à subfase de antecipação da partida, a maioria das referências está associada à afetividade, e na subfase de desvinculação e retirada ao choro:

(...) eu noto que eles, no início, quando se está a aproximar a altura de o pai ir embora, acabam por ser mais carinhosos com o pai porque sabem que vão ter o pai ausente durante um período. (Cônjuge 1, Continente, 2 filhos)

(...) no dia da partida, um dos meus filhos chorou imenso. (Cônjuge 2, Ilhas, 2 filhos)

Apesar da antecipação da partida ser vista como uma fase ambivalente, o nosso estudo revela que as crianças acabam por ter reações de afeto com o pai que irá partir em missão,

possivelmente como uma forma de demonstrar os seus sentimentos face à ausência do militar. Por outro lado, e em concordância com Pincus e colaboradores (2001), na fase de desvinculação e retirada, as crianças tendem a reagir com choro quase inconsolável, face à partida do militar.

Durante o deslocamento, a resposta emocional das crianças que mais se destacou foi a saudade e a ansiedade na subfase do pré-reencontro:

Ele sentia era falta do pai ali, no dia-a-dia, das brincadeiras deles. (Cônjuge 1, Ilhas, 2 filhos)

(...) mal podia esperar para ele chegar (...) estávamos ansiosos por vê-lo.

Já não o víamos há muito tempo. (Filho 1, Continente, 13 anos)

O período seguinte à partida também parece ser palco para algumas reações como a saudade (Lester & Flake, 2013). Mais, a ansiedade parece ser particularmente mencionada no contexto do pré-reencontro (DeVoe & Ross, 2002; Pincus et al., 2001), podendo ser desencadeada a partir das reações da mãe à mesma experiência. Tal resultado vai ao encontro de evidências anteriores de Lester e colaboradores (2010) que encontraram uma associação positiva entre os sintomas de ansiedade da figura parental não-militar e os sintomas de internalização e externalização nas crianças.

Por fim, no pós-deslocamento, a maioria das referências está associada mais uma vez à afetividade:

Eu queria estar mais ao pé dele. Estar mais sentado no sofá ao pé dele, e muitos abraços e muitos beijinhos. (Filho 2, Ilhas, 12 anos)

Apesar de depender da idade da criança, esta reação vai ao encontro da literatura que refere que as crianças em idade escolar tendem a querer muito a atenção do pai que esteve ausente em missão (Pincus et al., 2001).

### **Gestão de responsabilidades**

Considerando que as missões internacionais implicam a ausência física de um elemento do casal parental, no caso particular das famílias militares os processos de tomada de decisão quanto às responsabilidades parentais e a gestão das relações exigem que a família tenha de (re)negociar e coordenar responsabilidades e tarefas parentais ao longo de toda a missão, procurando manter o equilíbrio e o bem-estar psicológico das crianças (Lester & Flake, 2013). Da análise do discurso dos participantes surgiram duas categorias principais, estando uma delas associada à forma como são geridas as responsabilidades individuais (23 referências do total de 38) e a outra associada à forma como são geridas as responsabilidades partilhadas (15 referências do total de 38). Estas surgem muito associadas à forma como o

casal parental se preparava para a missão, uma vez que essa preparação passa pela gestão das responsabilidades – definindo o que cada um fará individualmente ou partilhando-as.

Desta forma, as responsabilidades individuais assumem maior expressão quando associadas à fase do deslocamento (18 referências do total de 23), enquanto as responsabilidades partilhadas acabam por assumir maior relevo na antecipação da partida (6 de 15 referências) e no pós-deslocamento (5 de 15 referências).

Tudo aquilo que eu tinha como tarefas, passaram para a minha mulher.

(Militar 1, Continente, 2 filhos)

Ia juntamente com a minha mulher entregar os filhos à escola. (Militar 1, Continente, 2 filhos)

(...) a minha preocupação, quando cheguei, foi tirar carga da minha mulher, partilhando as tarefas com ela. (Militar 1, Continente, 2 filhos)

No sentido da gestão das responsabilidades, como já referido acima, durante o deslocamento a figura parental que permanece em casa, neste caso a mãe, assume um papel preponderante nas rotinas diárias das crianças. De facto, das 33 referências às rotinas diárias neste estudo, a mãe está associada a 31 destas, referindo-se a maioria à manutenção das mesmas. Estes resultados vão ao encontro de algumas investigações que refletem a necessidade destas figuras parentais que ficam manterem alguma normalidade e consistência (e.g., Werner & Shannon, 2013).

Nós acabamos por fazer sempre as mesmas rotinas. Tentamos nunca mudar

(...) mesmo para depois as crianças não sentirem que houve ali uma alteração. (Cônjuge 1, Continente, 2 filhos)

Mais, outros relatos surgem relacionados com a ocupação de tempos livres, sendo que todas as referências (9) estão associadas às mães, que procuram realizar mais atividades distratoras em família durante este período, que funcionam como mecanismo de *coping* que lhes permitem estar juntos, desfrutar de momentos divertidos e reforçar a identidade familiar (Warner & Shannon, 2013).

Íamos ao cinema e íamos os dois passear, muitas vezes à noite. Acabámos por passear mais. Era a melhor maneira de distrair. (Cônjuge 1, Ilhas, 2 filhos)

### **Relação pais-filho/a(s)**

A família é um espaço de aprendizagem no âmbito das relações interpessoais (Alarcão, 2000), onde são estabelecidas relações de vinculação profundas, criando assim um sistema familiar único (Relvas, 1996). No caso pai militar destacado, a relação pai-filho pode ser

afetada, por exemplo, quando o militar não consegue comunicar com os filhos, aumentando assim o risco da existência de uma vinculação insegura, levando à criação de barreiras para o sucesso da reintegração, após regresso. Estes riscos são especialmente preocupantes para crianças mais pequenas, pois não conseguem comunicar de forma independente com o pai destacado (DeVoe & Ross, 2012). Da análise realizada no presente estudo surgiram quatro categorias principais, em função da relação entre os pais e o/a(s) filho/a(s), nomeadamente: a figura parental (pai ou mãe; subcategoria criada especificamente para relacionar com as subcategorias seguintes, pelo que não é analisada individualmente), as características da relação, a omnipresença da figura parental militar e a procura das figuras parentais.

### **Características da Relação**

Atenção às necessidades dos filhos e Disponibilidade física e emocional. Estas duas dimensões da relação foram categorizadas através dos relatos dos participantes e foram analisadas em conjunto, uma vez que ambas são características importantes da responsividade parental, referindo-se à forma como os pais interagem com a criança e respondem atentamente às necessidades das mesmas (Warren & Brady, 2007). Se a responsividade parental for positiva poderá levar a uma maior autorregulação e gestão que as crianças fazem de situações potencialmente *stressantes* (Bugental & Grusec, 2006), como é o caso da ida de uma figura parental para uma missão.

Eu considero-me uma mãe atenta. Sempre! Esforço-me por isso, pelo menos tento (risos). Aí, nessas alturas, talvez seja um bocadinho mais e faço o que tenho que fazer para ajudar. (Cônjuge 2, Continente, 3 filhos)

Das 10 referências da categoria acima referida, seis correspondem à manutenção da relação na fase do deslocamento com a figura parental feminina.

Acho que estava disponível, como sempre estive, para as crianças. (Cônjuge 1, Continente, 2 filhos)

Da mesma forma, das 13 referências acerca da disponibilidade física e emocional, seis estão associadas à manutenção na fase do deslocamento com a figura parental feminina. Desta forma, estas considerações levam a crer que a disponibilidade parental assume uma posição central quando se reflete sobre os fatores que facilitam a adaptação à missão (Riggs & Riggs, 2011). Mais, ao existir apenas uma figura de vinculação fisicamente disponível, naturalmente que esta assumirá um papel central ao nível dos padrões de vinculação da criança (Cardoso & Veríssimo, 2013).

Resposta face às reações e comportamentos do/a(s) filho/a(s). Esta categoria corresponde ainda à responsividade parental, referida anteriormente. Neste estudo, e face às



reações e comportamentos do/a(s) filho/a(s), durante o deslocamento apenas a figura parental que fica, neste caso a mãe, obteve resultados. Tendo em conta que estamos a falar de um conjunto de comportamentos parentais que surgem em resposta a determinadas reações e comportamentos dos filhos (Warren & Brady, 2007), identificaram-se essencialmente a tolerância ou a exigência como forma de reação das mães perante os comportamentos e reações dos filhos:

Só se as vir tristes. Aí sou capaz de ser mais tolerante em alguma situação.

Porque compreendo que seja um bocadinho de tristeza. (Cônjuge 2, Continente, 3 filhos)

Eu sou mais de falar com ele. Mas tive de o por de castigo. (...) Deixava de ver televisão ou de estar no computador, ou não ia brincar lá para fora. (Cônjuge 1, Ilhas, 2 filhos)

A partir dos relatos supramencionados é possível compreender como o aumento da tolerância está sobretudo associado às respostas emocionais das crianças, como por exemplo a tristeza, enquanto o aumento da exigência está associado a comportamentos desadequados das crianças, comportamentos estes que são referidos frequentemente na literatura como comuns nestas situações (Paley et al., 2013).

Dependência da relação. Das três referências dos participantes nesta categoria, todas estão associadas ao aumento durante o deslocamento, com a figura parental que fica, a mãe.

Acabam por ficar mais dependentes da mãe porque é só da mãe que têm ali o apoio. (Cônjuge 1, Continente, 2 filhos)

Proximidade e força da relação. Das 11 referências à proximidade e força da relação, nove estão associadas ao aumento durante a fase do deslocamento com a mãe.

Íamos ao cinema e íamos os dois passear, muitas vezes à noite. Acabámos por passear mais. Era a melhor maneira de distrair. (Cônjuge 1, Ilhas, 2 filhos)

Apenas uma referência se foca na figura parental destacada, o pai, associada também ao aumento, mas no pós-deslocamento.

O pai voltou e está ali...vai levá-los à escola, dá-lhes aqueles mimosinhos. Compensa um bocado o período em que esteve ausente. (Cônjuge 1, Continente, 2 filhos)

É ainda referida a diminuição, na fase do deslocamento, da proximidade e força da relação com o pai.

Muito pouco. Como o tempo que ele também tinha para falar ao telefone não era muito. Falava um bocadinho com o miúdo, mas quase nada.

Afastaram-se um pouco. (Cônjuge 1, Ilhas, 2 filhos)

A natureza desafiadora do deslocamento pode levar ao afastamento dos vários elementos da família, mas por outro lado pode contribuir para o fortalecimento de laços familiares e para a solidificação de relações (DeCarvalho & Whealin, 2012). Os nossos resultados são concordantes com ambos os pressupostos, no sentido em que os participantes relatam um aumento da proximidade e da força da relação, mesmo os militares que apesar da ausência física tentaram colmatar esse obstáculo. No entanto, também se verifica o afastamento da figura parental militar.

Expressão do afeto, através do uso de expressões emocionais, como por exemplo abraçar, beijar e verbalizar o quanto se ama a criança (Locke & Prinz, 2002). Das nove referências, sete estão associadas ao aumento da expressão do afeto da parte da figura parental masculina, quer na antecipação da partida quer no pós-deslocamento.

Claro que um indivíduo está preocupado com o que poderá decorrer com a missão e a necessidade de estar um pouco mais próximo, se calhar estar com um olhar diferente, sim. (Militar 1, Continente, 2 filhos)

Eu acho que houve um apego quando cheguei. Até do cão [risos]. Mas principalmente com a minha filha. (Militar 1, Continente, 2 filhos)

Movimentos de compensação. Das sete referências, seis estão associadas ao aumento dos movimentos de compensação da mãe como uma forma de lidar com a ausência do militar, durante o deslocamento.

Eu tento ser ainda melhor do que eu consigo ser como mãe. Porque acho que elas merecem e cabe-me a mim compensar essa ausência. Tenho que ser capaz de o fazer, então esforço-me para elas, apesar do pai não estar, estou cá eu e estou a dobrar. (Cônjuge 2, Continente, 3 filhos)

A gente saía muito, o miúdo gostava muito de sair. Então saíamos. Comprei-lhe um cão pequenino para lhe fazer companhia, na altura. Assim pelo menos não estava tão sozinho. (Cônjuge 1, Ilhas, 2 filhos)

Apenas uma referência está associada à figura parental masculina, no pós-deslocamento, com o aumento dos movimentos de compensação, devido à sua ausência:

O pai voltou e está ali. Agora vai levá-los à escola, dá-lhes aqueles miminhos. Compensa um bocado o período em que esteve ausente. (Cônjuge 1, Continente, 2 filhos)

Gestão de questões e preocupações associados à missão. Cinco das oito referências desta categoria estão associadas ao aumento desta gestão, durante a antecipação da missão, da figura parental masculina.

Nós explicamos sempre como é que aquilo é. Nesta última missão, como foi uma missão no âmbito das Nações Unidas, mostrámos como é que as crianças lá vivem. Acho que se tiram aprendizagens disso. Portanto acho que nesse aspeto eles acabam por perceber sempre porque é que o pai foi e o que é que ele foi lá fazer. Também é importante! Explicar e eles também saberem. (Cônjuge 1, Continente, 2 filhos)

Perda de eventos importantes. Walsh e colaboradores (2014) concluíram que um dos principais desafios da participação numa missão internacional parece ser a perda de eventos e acontecimentos familiares importantes, durante o deslocamento, havendo um foco na perda do desenvolvimento e crescimento dos filhos. Os resultados do nosso estudo são concordantes com estas conclusões, uma vez que os participantes consideraram que uma das principais consequências negativas do deslocamento está associada à perda de transições importantes que os militares, por estarem ausentes fisicamente, acabam por perder.

(...) fui mãe duas vezes sozinha, não é fácil. Foram duas gravidezes diferentes, mas sempre sem ele. Ele não está nos primeiros meses, que também é sempre importante. (Cônjuge 2, Continente, 3 filhos)

(...) o meu pai não assistiu ao nascimento da minha irmã. Eu assisti, peguei na minha irmã ao colo. No dia do meu aniversário também não estava. (Filho 1, Ilhas, 16 anos)

Envolvimento do Pai. O envolvimento parental, especificamente na relação pai-filho, é um constructo multidimensional que abarca diferentes formas de envolvimento alternativas à presença e interação física (Palkovitz, 1997). Dadas as especificidades das famílias militares, não se exclui a possibilidade de manutenção do envolvimento na vida familiar (e especificamente no quotidiano dos filhos), mesmo perante uma separação física, tal como os nossos participantes referiram.

Eu também levava sempre a conversa para as atividades deles, como é que estava a correr o andebol, como é que estava a correr com os cavalos, como é que estava a escola. Quais eram as dificuldades que eles estavam a sentir (...). (Militar 1, Continente, 2 filhos)

Falávamos com ele diariamente, sempre que possível e às vezes mais que uma vez por dia. Aliás, o pai participa imenso na vida familiar, na mesma.

Chegamos a estar os cinco. O pai com câmara e nós aqui, tipo Big Brother [risos]. (Cônjuge 2, Continente, 3 filhos)

A manutenção do envolvimento da figura parental militar nas relações, dinâmicas e rotinas familiares, só é possível através dos meios de comunicação, que por sua vez oferecem a possibilidade de ver e ouvir o outro em tempo real (Barbudo et al., 2014; Martins et al., 2014). Desta forma, os meios de comunicação foram referidos como sendo de extrema importância, uma vez que permitem o contacto entre o militar e os restantes elementos da família, promovendo a manutenção das relações entre eles (Barbudo et al., 2014; Rea, Behnke, Huff, & Allen, 2015).

### **Omnipresença da figura parental militar**

A omnipresença da figura parental militar foi outra das categorias que emergiu dos relatos dos participantes, e que se relaciona diretamente com as categorias anteriormente referidas (envolvimento do pai e meios de comunicação). A omnipresença é entendida como a presença psicológica e emocional, mesmo durante o período de ausência física (Bóia et al., 2018).

Nós jantávamos os quatro à mesa, só que com o pai era com o portátil em cima da mesa (risos). Portanto acabava por estar sempre presente nas conversas e ao jantar normalmente estava sempre presente. (Cônjuge 1, Continente, 2 filhos)

Falava com ele todos os dias, portanto era quase a mesma coisa. O que falava com ele quando chegava a casa era o que falava com ele todos os dias pelo Skype. (Filho 1, Continente, 13 anos)

Os participantes referiram que a ausência do militar é apenas física porque continua envolvido em vários aspetos da vida familiar, sendo apenas possível devido às tecnologias de informação e comunicação (Greene et al., 2010), surgindo todas as referências à omnipresença da figura parental militar (10 referências) também associadas aos meios de comunicação.

### **Procura das figuras parentais**

Os relatos dos participantes permitiram também explorar a forma como as próprias crianças gerem a procura das figuras parentais, mais concretamente se esta procura se manteve ou alterou, em função das fases do deslocamento. Os dados revelaram que as crianças recorrem a ambas as figuras parentais mesmo na fase do deslocamento, estando três das quatro referências associadas ao deslocamento e apenas uma à desvinculação e retirada.

Sabem que o pai está lá [na missão], mas também está com elas. Se precisarem, pegam no telefone e falam com o pai e choram porque a irmã tirou o brinquedo. Ligam logo para o pai e fazem queixinhas. (Cônjuge 2, Continente, 3 filhos)

De acordo com a perspectiva ecológica do desenvolvimento humano (Bronfenbrenner, 1977), a consideração do contexto no qual as relações pais-filhos vão sendo desenvolvidas e consolidadas é imperativa. Ainda assim, para além da procura das figuras parentais, as crianças também puderam contar com o apoio de outros elementos (e.g., família alargada, amigos ou vizinhos), assim como os restantes elementos da família. Neste sentido, a família alargada e os amigos assumem uma posição de destaque enquanto principais figuras de suporte (Barbudo et al., 2014; Riggs & Cusimano, 2014) e a referência à sua presença é frequente no discurso das famílias:

Talvez a minha avó. Normalmente ajudava nos almoços. Vinha passar a noite, quando a minha mãe não podia nos ir buscar. (Filho 1, Continente, 13 anos)

(...) tive uma senhora, que é a avó de uma amiga da minha filha, que me ajudou também bastante. Principalmente com a menina porque estavam as duas na mesma escola e acabava por levar a minha filha para casa dela. Foi uma grande ajuda, nesse aspeto foi uma grande ajuda (...). (Cônjuge 1, Continente, 2 filhos)

Mais, a família surge como principal fonte de suporte funcional durante o deslocamento, o que vai ao encontro da visão destas figuras como cuidadores adicionais, que apoiam tanto os cônjuges, como as crianças com tarefas e rotinas diárias (Paley et al., 2013).

A minha mãe entregava as crianças na escola de manhã (...) essa ajuda de manhã era fundamental! Se não fosse ela, elas não iam à escola. (Cônjuge 2, Continente, 3 filhos)

### **Fatores de *stress***

As famílias militares sofrem com as exigências face ao trabalho e à família, uma vez que são confrontadas com eventos e experiências geradoras de *stress* (Andres, 2010). No presente estudo surgiram essencialmente fatores de *stress* relacionados com a missão (41,5%) e fatores de *stress* exteriores à missão (58,5%).

No que se refere aos fatores relacionados com a missão, os participantes referiram sobretudo aspetos particulares da missão, como o risco associado ao local da missão (15

referências) e segredos da missão (duas referências), que contribuiriam para o aumento dos níveis de ansiedade e preocupação

Era muito mau para onde ele ia (Afeganistão). As outras eram mais calmas, esta era mais violenta. (Filha 2, Continente, 14 anos)

A percepção de perigo do TO, colocando em risco a segurança do militar, parece ser o fator que maior impacto tem na adaptação familiar. Em concordância com os nossos resultados, Werner e Shannon (2013) concluíram que as mortes anteriores nos TO eram uma das principais razões para haver uma preocupação acrescida com a segurança e bem-estar do militar. Também o estudo de Santos, Francisco e Ribeiro (2018a) salienta que os filhos dos militares portugueses destacados em TO que não são caracterizados pela paz e estabilidade de guerra, como o Afeganistão, sentem uma maior preocupação com a vida do cuidador militar.

Outros fatores também apontados pelos participantes como contribuindo para o aumento dos níveis de *stress* são os exteriores à missão, nomeadamente o processo de gravidez (15 referências – duas famílias), construção de uma casa (12 referências – duas famílias) e internamento no hospital (8 referências – uma família).

Uma pessoa está em casa sozinha, grávida... fazer as ecografias. Sem ele ao lado, é muito mais complicado. E ele só chegou um mês e tal depois da miúda nascer. Não apanhou o nascimento, que foi pior. Ainda para mais fiz cesariana. (Cônjuge 1, Ilhas, 2 filhos)

Foi muito complicado para mim, porque na altura estávamos a iniciar a casa e eu fiquei com a obra toda a meu cargo, mais os miúdos. (Cônjuge 2, Ilhas, 2 filhos)

Eu estive internada uma semana, depois tive de ir outra vez para o hospital por causa da miúda que também esteve internada. (Cônjuge 1, Ilhas, 2 filhos)

Neste contexto, o processo de gravidez parece ser uma das preocupações principais, no sentido em que as separações repetidas e prolongadas associadas ao deslocamento implicam, muitas vezes, a ausência do militar em momentos e fases importantes. A perda do período de gestação e do parto dos filhos é exemplo disso, contribuindo inevitavelmente para exacerbar os níveis de *stress* não só da grávida, como do militar e das crianças (Bóia et al., 2018).

### Conclusões

Através do estudo de caso de quatro famílias militares pretendeu-se compreender as principais mudanças familiares e as diferenças entre as famílias militares Insulares e de Portugal Continental, ao nível dos subsistemas parental e filial, bem como identificar os recursos internos e externos que as ajudam a lidar com os desafios associados à participação em missões militares internacionais.

As ausências longas de um familiar não são da exclusividade das famílias militares. No entanto, se essa separação se deve ao destacamento do familiar militar para um TO de guerra, as preocupações são diferentes porque envolvem o risco do elemento militar ser ferido, ou até mesmo morto (Andres & Coulthard, 2015). Esta possibilidade pode levar a várias alterações, nomeadamente nas respostas dos filhos face ao período de ausência do militar (Riggs & Cusimano, 2014; SteelFisher et al., 2008).

Assim, no pré-deslocamento, a preparação dos filhos é importante, sendo fundamental que haja uma comunicação aberta e clara sobre o facto do familiar militar ter sido nomeado para uma missão, criando condições para a sua compreensão e, consequentemente, fortalecendo a relação pais-filhos (Riggs & Cusimano, 2014; Saltzman et al., 2013). No presente estudo, apesar dos militares insulares estarem separados fisicamente das famílias durante esta fase, a notificação e preparação não diferiu muito das famílias de Portugal Continental, apenas no espaço temporal. Apenas numa família insular, o filho pareceu não demonstrar tanta afetividade na antecipação da partida, primando mais pelo evitamento. No deslocamento, o aumento das responsabilidades do cônjuge é uma das principais dificuldades durante a ausência do militar (DeVoe & Ross, 2012; Pincus et al., 2001; Walsh et al., 2014; Werner & Shannon, 2014). De forma a lidar com o *stress* associado, a maioria das famílias evidencia como mecanismo de *coping* as atividades de ocupação de tempos livres, contribuindo simultaneamente para o fortalecimento da relação mãe-filhos, materializando assim o aumento da responsividade parental durante este período. No entanto, não parecem existir alterações significativas ao nível do envolvimento do militar na vida familiar, psicológica e emocionalmente, sobretudo devido à utilização de diversas tecnologias de informação e comunicação. Relativamente às diferenças entre contextos residenciais, parece não haver diferenças relevantes no que refere às respostas do/a(s) filho/a(s) durante este período de ausência, já que, de facto, todas as crianças demonstraram sentir saudades da figura parental destacada, sendo este o sentimento predominante. A maior diferença surge quando, ao analisar as experiências anteriores dos militares noutras missões, apenas uma família insular não tinha tido nenhuma experiência prévia, levando a maiores

difficultades comportamentais da criança, nomeadamente a regressão desenvolvimental e somatização. Os fatores de *stress* exteriores à missão, nesta família, como um internamento hospitalar, o processo de gravidez e a construção de uma nova casa, podem ter levado a uma maior dificuldade na gestão de emoções e comportamentos, da criança e da mãe, face à ausência da figura parental masculina. No pós-deslocamento, para além da prolongada separação aquando da chegada dos militares insulares, por terem ainda de permanecer um período de tempo na unidade militar de aprontamento (em Portugal Continental), gerando alguma frustração e ansiedade nos militares e respetivas famílias, parece não haver diferenças a assinalar entre as famílias. Para todas as famílias participantes, após regresso do militar para junto da família, há um aumento da realização de atividades familiares e da procura do cuidador militar por parte dos filhos, facilitando a reintegração do mesmo.

Algumas limitações do presente estudo poderão dificultar a generalização dos resultados. Em primeiro lugar, a amostra é reduzida, contando apenas com duas famílias de cada contexto residencial. Tal poderá comprometer o alcance efetivo das características distintivas desta população, pelo que será interessante no futuro inquirir mais famílias de ambos os contextos. Por outro lado, as entrevistas aos filhos foram apenas realizadas aos primogénitos, não tendo sido explorada a perspetiva dos restantes filhos do militar. Por último, o facto de o estudo se reportar apenas aos militares do Exército Português, pode limitar a generalização dos resultados obtidos a outros ramos das Forças Armadas.

Apesar destas limitações, os resultados deste estudo têm implicações relevantes para a investigação futura com famílias militares portuguesas, sendo inovador e pertinente sobretudo pelo facto de comparar, pela primeira vez, famílias militares insulares e do continente. Os resultados que respeitam à extensão da separação nas famílias insulares, nomeadamente nas respostas das crianças, sugerem a necessidade de estudos futuros que permitam o aprofundamento desta especificidade, como também investigar as estratégias mais eficazes para mitigar a reação de frustração dos militares face a esta separação prolongada. Sugerem-se ainda estudos longitudinais que permitam compreender como o funcionamento conjugal influencia a parentalidade e a coparentalidade, através de mecanismos de *spillover* (relação mãe-filhos, pai-filhos e mãe-pai-filhos), bem como explorar as diferenças de género e as respostas das crianças ao longo das várias etapas de desenvolvimento (Creech et al., 2014).

Quanto às implicações práticas desta investigação, Quanto às implicações práticas desta investigação, destacam-se algumas pistas importantes para a prevenção/intervenção com estas famílias. Dois temas evidenciam-se, a separação prolongada no caso dos militares



das ilhas, sendo essencial um maior apoio prestado pelos técnicos que trabalham diretamente com esta população (militar insular e família); e a parentalidade, nomeadamente, na gestão de regras e responsabilidades familiares, gestão de comportamentos parentais e coparentais, envolvimento positivo nas relações pais-filhos, compreensão e preparação necessária à transição bem-sucedida de cada fase da missão. Assim, é importante criar e desenvolver programas de promoção da resiliência que minimizem os riscos associados à participação em missões internacionais potencializando as relações familiares e os recursos da comunidade. Também, é essencial reforçar as intervenções antes da consolidação de padrões de interação disfuncionais que prejudicam a adaptação a experiências particulares de *stress*.

---

**Capítulo V**

**Progenitores e Irmãos: Quotidiano, comunicação e afetos**

## **Quotidiano, comunicação e afetos dos Irmãos e Progenitores dos Militares em Missão<sup>28</sup>**

### **Abstract**

Portuguese soldiers on a mission refer that parents and siblings are an essential support; however, there is scarce research on this area. Therefore, the present study aimed to investigate the impact of a mission on the daily life and emotional responses of 227 family members of 92 service members, 114 siblings ( $M_{age}= 29.14$ ,  $SD= 9.81$ ) and 113 parents ( $M_{age}= 55.06$ ,  $SD= 9.12$ ). A questionnaire related to the mission was applied, focusing on daily changes, social support, communication and advices given to other relatives; it also focused on a Scale of Positive and Negative Affects (PANAS) upon notification. Results revealed that parents suffered more with the notification and that there were changes in family functioning and functional support. Communication with the detached military strengthens family relationships, morale and well-being. Participants highlighted the emotions of concern and pride, and they also revealed advices focused on "positive attitudes" towards the military and the mission.

**Keywords:** military psychology, affections, communication, family relations, relatives

---

<sup>28</sup>Duarte, A. S., Pessoa dos Santos, R., Francisco, R., & Ribeiro, M. T. (*no prelo*). Quotidiano, comunicação e afetos dos irmãos e progenitores dos militares em missão. *Páideia*.

A separação devido a uma missão militar internacional é um dos maiores fatores de *stress* para as famílias militares (e.g., Bóia, Marques, Francisco, Ribeiro, & Santos, 2018). Os pais e os irmãos dos militares vivenciam uma grande angústia (Rodriguez & Margolin, 2011), mas são considerados pelos militares como um importante apoio durante a missão (Castaneda et al., 2008). Bunch, Eastman e Moore (2007) referem que os pais dos militares podem mesmo apresentar níveis de *stress* clínico. Outros estudos revelaram que as famílias alargadas desejariam comunicar mais com o militar destacado e com os serviços militares, mas inteiram-se através do cônjuge do militar, dado ser este quem mantém frequentemente o contacto com o militar (Greene, Buckman, Dandeker, & Greenberg, 2010). Sendo escassos os estudos publicados sobre a experiência dos irmãos e progenitores dos militares durante a participação destes últimos em missões internacionais, desconhecem-se as respetivas alterações do seu quotidiano, da comunicação com o seu familiar militar e os seus afetos durante este período, o que constitui o tema de estudo do presente trabalho.

### **As fases da missão**

Geralmente, cada missão militar tem três fases: o pré-deslocamento, que se inicia com a notificação da nomeação até à partida do militar para o Teatro de Operações (TO); o deslocamento, período que corresponde ao tempo que o militar está no TO; e o pós-deslocamento, que começa quando o militar regressa de vez a casa (e.g., Houston, Pfefferbaum, Sherman, Melson, & Brand, 2013). Diversos estudos revelaram que os recursos necessários para uma boa adaptação familiar durante a missão são o apoio social dos amigos, o apoio funcional dos familiares e a comunicação entre a família e o militar (e.g., Barbudo, Francisco, & Santos, 2014; Bóia et al., 2018; Manigart, Lecoq, & Bue, 2015; Martins, Santos, & Francisco, 2014). Porém, também se revela como essencial a existência de recursos e estratégias de *coping* individuais, como ter uma atitude positiva relativamente à situação, as aprendizagens das experiências idênticas anteriores e o controlo das emoções negativas (e.g., Bóia et al., 2018).

### **O papel essencial da comunicação durante a fase de deslocamento**

Durante o deslocamento, as famílias estabelecem comunicações com o militar e entre si. Existem estudos que sugerem que o uso da comunicação durante a missão, sobretudo a comunicação *online*, é uma influência positiva e um apoio para os familiares dos militares (Carter & Renshaw, 2015; Rea, Behnke, Huff, & Allen, 2015), tornando-se assim um componente-chave para estabelecer e manter relações próximas (Solomon & Vangelisti, 2014). As famílias alargadas relatam que desejariam comunicar mais com o militar deslocado e com os serviços militares, no sentido de obterem mais informações acerca, por

exemplo, da localização do militar, do seu desempenho e do agendamento do seu regresso (Basinger & Knobloch, 2017). Por vezes, os familiares são “repreendidos” pelos serviços militares devido à sobrecarga nas linhas de comunicação, dada a frequência de pedidos de informação sobre os militares. Quando existe um cônjuge não militar, a restante família (e.g., pais e irmãos dos militares) tem pouco contacto com o militar durante a missão, recebendo apenas informações pelo cônjuge que mantém frequentemente o contacto com o elemento deslocado (Greene et al., 2010). Nas situações em que a comunicação é mínima, as famílias tentam obter informações através dos meios de comunicação, podendo esta solução desencadear alguma ansiedade (Matthews-Juarez, Juarez, & Faulkner, 2013). Por isso, Whealin e Pivar (2015) referem que as famílias deverão recolher informações a partir de recursos confiáveis. Também durante o deslocamento surge o desafio da quantidade e da velocidade das informações fornecidas pela utilização do telefone e do e-mail. Em longas distâncias e sem contacto presencial, as comunicações são vulneráveis a distorções ou a percepções equívocas. Assim, os temas mais sensíveis, que podem ser mais problemáticos, guardam-se para o final da missão (Pincus, House, Christenson, & Alder, 2001). A comunicação (interativa ou retardada) é a estratégia mais mencionada pelos casais como meio de reduzir as consequências da separação física, durante o deslocamento (Carter et al., 2011; Rea et al., 2015). Num estudo com militares portugueses é referido que os casais recorrem mais à comunicação interativa, ou seja, preferem utilizar o telemóvel, telefone, videochamadas e videoconferências (Barbudo et al., 2014). Contudo, no mesmo estudo, as formas de comunicação retardadas (e.g., cartas, e-mails, encomendas via correio) têm uma relevância interpretativa, mesmo tendo sido referidas por poucos casais. Isto significa que, apesar de utilizarem mais a comunicação interativa, a que lhes concede mais prazer e satisfação é a comunicação retardada (Barbudo et al., 2014a). Os resultados do estudo de Carter et al. (2011) vão no mesmo sentido, indicando que estas fontes proporcionam materiais concretos e palpáveis que podem ser revistos várias vezes pelos militares, oferecendo apoio repetido. Outros estudos com cônjuges de militares revelaram sentimentos de falta de apoio durante as missões, especificamente, a ausência dos serviços militares com os quais sentiram que não podiam contar (e.g., Carreiras, 2015; Martins et al., 2014), o desconhecimento da existência dos mesmos (Manigart et al., 2015), ou até mesmo serem considerados como recursos secundários (Martins et al., 2014). Contudo, e para que o militar se sinta bem durante a missão, os serviços militares terão que apoiar a sua família, através de potenciar a “comunicação” entre o militar e os seus familiares (Gottman, Gottman, & Atkins, 2011) e de fornecer recursos de suporte necessários (Marek & D’Aniello, 2014).

Apesar destas preocupações, os estudos realizados com as famílias militares portuguesas realçam mais o impacto das missões no âmbito da conjugalidade e parentalidade (e.g., Bóia, et al, 2018; Barbudo et al., 2014, Martins et al., 2014) descorando as relações familiares e a comunicação entre os militares destacados e os outros elementos do sistema familiar.

### **País e irmãos dos militares em missão**

A instituição militar proporciona recursos ao militar e respetiva família nuclear, apesar do mesmo não se verificar para a família alargada, a qual muitas vezes também cuida dos dependentes do militar (Cozza, Chun, & Polo, 2005). Os pais dos militares têm de lidar com a ansiedade inerente à preocupação sobre o bem-estar do seu filho militar, ao mesmo tempo que procuram ajudar os seus netos a lidar com a ansiedade sobre a segurança do seu progenitor em missão (S. Cozza et al., 2005) e com as suas novas rotinas, sobretudo durante o deslocamento (Arana-Barradas, 2004, cit. por Bunch et al., 2007). Estes catalisadores de desconforto poderão agravar-se se os cuidados primários dos netos também forem realizados pelos avós (Pittman, Kerpelman, & McFadyen, 2004). Concomitantemente, os irmãos do militar vivenciam também uma grande ansiedade devido ao deslocamento deste último (Rodriguez & Margolin, 2011). Embora o conflito e a rivalidade caracterizem diversos relacionamentos entre irmãos, em geral os laços tornam-se mais positivos e menos conflituosos durante o período da missão. Os irmãos com relações mais próximas tendem a estar mais descontentes com a separação física e os irmãos com relações mais conflituosas descrevem melhorias na relação, fruto da distância (Rodriguez & Margolin, 2011).

Dada a escassez de estudos envolvendo progenitores e irmãos dos militares destacados, e reconhecendo o seu papel de suporte social ao militar e à família nuclear, torna-se essencial compreender o impacto emocional de uma missão nestes familiares, identificando as possíveis alterações ao nível das rotinas e do funcionamento familiar. Embora os progenitores dos militares desempenhem um papel central na dinâmica do sistema familiar, eles tendem a ser negligenciados nas pesquisas sobre famílias militares Basinger e Knobloch, 2017), como os irmãos dos militares (Rodriguez & Margolin, 2011)

O presente estudo, descritivo e exploratório, segue uma abordagem de natureza mista e assume como objetivos: (1) identificar os níveis de afeto positivo e/ou negativo dos progenitores e irmãos dos militares, perante a notificação da missão; (2) explorar a ocorrência do apoio social e das alterações das rotinas e dinâmicas familiares durante a missão; (3) explorar o impacto da comunicação com o militar para os progenitores e para os irmãos durante o deslocamento e os meios de comunicação mais utilizados; e (4) identificar

as mensagens que os progenitores e os irmãos gostariam de transmitir às famílias de outros militares.

## **Método**

### **Participantes**

Nesta investigação recorreu-se a uma amostra de conveniência, tendo em conta a especificidade da população em estudo. A amostra do presente estudo é constituída por 227 familiares de 92 militares portugueses, sendo que 114 são irmãos (56.1% do sexo masculino) e 113 são progenitores de militares (51.4% do sexo feminino). Os irmãos dos militares têm idades compreendidas entre os 14 e os 57 anos ( $M = 29.14$ ,  $DP = 9.81$ ), sendo a maioria solteiros (72.8%). Os progenitores dos militares têm idades compreendidas entre os 32 e os 80 anos ( $M = 55.06$ ,  $DP = 9.12$ ), sendo a maioria casados (77%). A maioria dos irmãos e dos progenitores residiam na zona Norte de Portugal (81.6% e 75.2%, respetivamente), sendo que 130 participantes (45.6% dos irmãos e 69% dos progenitores) residiam com o militar na altura da missão. Apenas 37 irmãos (32.4%) tinham sobrinhos e 26 progenitores (23%) tinham netos na altura do estudo. A maioria dos participantes enquadra-se no nível socioeconómico baixo (62.3% dos irmãos e 80.5% dos progenitores). Neste estudo, os participantes referiram-se à última missão em que o militar em questão participou, tendo estas decorrido em sete locais distintos, como Kosovo ( $n = 145$ ), Lituânia ( $n = 42$ ), Afeganistão ( $n = 19$ ), Timor ( $n = 5$ ), Uganda ( $n = 2$ ), Somália ( $n = 2$ ) e Bósnia ( $n = 1$ ). Os militares pertencem essencialmente ao Exército ( $n = 183$ ), mas também à Marinha ( $n = 3$ ) e à Guarda Nacional Republicana ( $n = 1$ ), e possuem diferentes categorias militares: Praça ( $n = 140$ ), Sargento ( $n = 46$ ) e Oficial ( $n = 27$ ).

### **Instrumentos**

*Questionário sobre vivências de familiares de militares em missões internacionais.* Este questionário, construído no âmbito do doutoramento de um dos autores do presente estudo, era composto por questões sobre dados sociodemográficos dos participantes (e.g., grau de parentesco, sexo, idade, profissão e zona de residência), bem como informações associadas à vida militar (e.g., categoria militar e TO da última missão). Continha questões abertas e fechadas relativas ao funcionamento familiar e ao suporte social nas três fases da missão (e.g., “Muitas vezes, há alterações às rotinas familiares e mudança de responsabilidades, como por exemplo ir buscar o(s) neto(s) à escola ou pagar contas correntes do seu filho. No seu caso, essas alterações existiram? Se a sua resposta foi “Sim”, quais?”).

Na fase de deslocamento, a comunicação com o militar foi questionada em diversos aspetos: meios de comunicação utilizados e percepção da sua importância (e.g., “Que meios de comunicação utilizava com o seu filho durante a missão?”, “Considera que comunicar com o seu filho, durante o deslocamento é...”) e o impacto da mesma (e.g., “A comunicação com o seu filho durante a missão fortalece os laços relacionais?”). Relativamente a esta fase foram colocadas também questões específicas relacionadas com a possível aproximação do participante ao cônjuge/namorado(a) do militar em questão e aos sobrinhos/netos, caso existissem (e.g., Em relação ao neto, enquanto o seu filho estava em missão, existiu uma maior aproximação?”). Por último, solicitava-se aos participantes que terminassem frases com conselhos que gostariam de transmitir aos familiares de outros militares (e.g., “Gostaria de dizer aos pais dos militares em missão que...”).

*Questionário PANAS (Positive and Negative Affect Schedule).* O PANAS (Watson, Clark, & Tellegen, 1988, versão portuguesa de Galinha & Pais-Ribeiro, 2005) avalia o afeto positivo e negativo de uma forma breve e fácil de administrar. É constituído por 10 itens que correspondem aos afetos positivos (e.g., interessado, entusiasmado) e 10 itens que correspondem aos afetos negativos (e.g., perturbado, amedrontado), respondidos numa escala de Likert de 1 (Nada ou muito ligeiramente) a 5 (Extremamente). O PANAS foi respondido pelos participantes relativamente ao momento em que o militar os informou de que tinha sido nomeado para uma missão. Os níveis de consistência interna no presente estudo são idênticos e adequados aos da versão portuguesa, quer para a escala de afeto positivo ( $\alpha = .92$  e  $\alpha = .88$ , respetivamente), quer para a escala de afeto negativo ( $\alpha = .88$  e  $\alpha = .87$ , respetivamente).

### **Procedimento**

**Coleta de dados.** Após a autorização do Chefe Estado-maior do Exército, foi solicitada a colaboração, através dos militares, dos irmãos e progenitores dos mesmos, para participarem neste estudo e de forma anónima. Depois de lido e rubricado o consentimento informado, os participantes responderam aos protocolos de investigação fornecidos pelos familiares militares, que devolveram em envelope fechado ao investigador principal, de acordo com os prazos estipulados. Para esclarecer eventuais dúvidas aquando do preenchimento do protocolo, foi também facultado o contacto de um investigador.

**Análise de dados.** No que se refere à análise de dados, foi realizada a análise estatística descritiva e foram realizadas comparações de médias (teste *t* para amostras independentes), com recurso ao *software* SPSS Statistics 22. As respostas abertas ao questionário foram analisadas através de um processo abductivo (Daly, 2007) de análise



temática (Braun & Clarke, 2006), com recurso ao *software* QSR Nvivo 11 for Mac. Analisaram-se as respostas dos participantes sobre as experiências vividas durante as fases da missão, que foram comparadas entre si; de forma indutiva, descreveram-se as experiências comuns, criando-se categorias e subcategorias temáticas. Simultaneamente, compararam-se os resultados descritos com a literatura, examinando-se dedutivamente a relação entre os mesmos e a teoria, facilitando a criação do sistema final de categorias para responder aos objetivos da investigação.

### **Considerações Éticas**

Este projeto de investigação recebeu parecer favorável da Comissão de Deontologia da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, em 20/03/2014, não sendo registrado número de protocolo, apenas datado.

### **Resultados**

Apresentam-se de seguida os resultados das análises quantitativas realizadas com o PANAS e com as questões fechadas do Questionário sobre vivências de familiares de militares em missões internacionais. Apresenta-se também a análise qualitativa das respostas abertas do mesmo questionário, sujeitas à análise temática, sendo apresentadas citações dos participantes para melhor transmitir as experiências vivenciais, garantindo-se a confidencialidade dos dados (na identificação do participante refere-se o grau de parentesco, idade e TO da última missão do familiar militar). Da análise temática resultaram 61 categorias interrelacionadas e organizadas num sistema hierárquico com seis categorias principais: 1) fases da missão, 2) elemento da família de origem, 3) respostas emocionais, 4) alteração das rotinas e comunicação familiar, 5) suporte social fornecido, e 6) conselhos a outros familiares de militares.

#### **Afeto positivo e negativo perante a notificação da missão**

Quando comparados os valores médios de afeto positivo e negativo (questionário PANAS), os irmãos reportaram valores um pouco mais elevados de afeto positivo comparativamente com os progenitores ( $M = 28.31$ ,  $DP = 9.10$ ;  $M = 26.21$ ,  $DP = 9.85$ , respetivamente;  $p = .097$ ) e mais baixos de afeto negativo ( $M = 18.17$ ,  $DP = 7.69$  e  $M = 20.17$ ,  $DP = 7.71$ , respetivamente;  $p = .051$ ), apesar das diferenças não serem estatisticamente significativas. Segundo Pittman, et al. (2004), a separação devido à missão é um dos maiores *stressores* que as famílias militares experienciam. Este facto poderá explicar os resultados obtidos do afeto negativo, reportado mais pelos progenitores,

especialmente após notificação da missão, pois poderá existir um choque inicial, predominando sentimentos de receio, desespero, protesto, e expectativas de perda (Van Breda, 2001).

O afeto positivo, mais reportado pelos irmãos, pode ser resultado de uma negação ou da existência de entorpecimento emocional característico também nesta fase (Van Breda, 2001). Contudo, e como referem Rodriguez e Margolin (2011), os pais vivenciam um sofrimento tão grande devido à missão que se pode propagar aos irmãos do militar, sendo potenciado pelas alterações do quotidiano e do suporte funcional e emocional como revelam os nossos resultados.

### **Alterações no quotidiano e na rede social de suporte durante a missão**

Com base nas respostas do Questionário sobre vivências de familiares de militares em missões internacionais, no pré-deslocamento, 12 irmãos (10.5%) e 9 progenitores (8%) mencionaram ter sentido alterações das rotinas e do quotidiano. Destes, os irmãos destacaram a subcategoria “reajustamento de horários” referente, sobretudo, ao auxílio dos pais nas tarefas em casa. Entre os progenitores destacou-se a subcategoria “dificuldade em pagar contas” (4 referências), visto que era o filho militar quem realizava as mesmas e que durante o pré-deslocamento estava em treinos operacionais. Destacou-se também a “ausência física dos militares” (3 referências) e do seu apoio constante: “Ajudar mais os meus pais em casa nas arrumações e na cozinha” (irmão, 14, Kosovo); “pagamento de contas e trabalhos em casa” (pai, 52, Kosovo); “o meu filho passou a ter menos tempo para estar com a família” (pai, 46, Lituânia).

No que se refere ao suporte social fornecido à família do militar ou ao próprio militar, os irmãos destacaram sobretudo o “suporte funcional”, enquanto os progenitores destacaram tanto o “suporte funcional” como o “suporte emocional”. As referências do suporte funcional para os irmãos e progenitores referiam-se ao apoio nas atividades das crianças, nas tarefas domésticas e no cuidado de assuntos pessoais do militar: “tratar de assuntos pessoais, ir buscar filhos à escola” (irmão, 20, Lituânia). A referência do suporte emocional pelos progenitores dizia respeito ao apoio que os próprios dão ao militar: “estando o meu filho a viver nos Açores e eu cá, apoiei-o neste tempo aos fins-de-semana que vinha a casa” (mãe, 65, Kosovo).

Durante o deslocamento, 80.7% dos irmãos e 46.9% dos progenitores referiram ter sentido alterações nas rotinas e no quotidiano, destacando-se a “ausência física do militar” (48 irmãos e 41 progenitores): “as saudades dele e de não o ter por perto para as nossas conversas e brincadeiras” (irmã, 19, Kosovo); “falta da presença dele e da ajuda que me dá

nas tarefas diárias, organizar papéis, finanças, bancos, etc.” (mãe, 70, Afeganistão). Quanto às alterações no suporte social fornecido, apenas dois irmãos e um progenitor referiram mudanças no “suporte funcional” dado pelo militar, sobretudo no apoio nas tarefas domésticas e no apoio às crianças: “nas tarefas domésticas senti bastante a falta dela” (irmão, 21, Kosovo); “senti que o meu neto sentiu muito a falta do pai” (mãe, 64, Kosovo).

Muitos participantes (28.1% irmãos e 40.7% progenitores) indicaram ter-se aproximado do cônjuge/namorada(o) do militar durante a fase de deslocamento, sobretudo através de um aumento de conversas sobre o militar. Como referido anteriormente, durante a mesma fase, apenas 37 irmãos (32.4%) tinham sobrinhos e 26 progenitores (23%) tinham netos. Porém, destes apenas menos de metade (12 irmãos e 10 progenitores) referiram ter existido aproximação a estes elementos mais jovens da família, sendo que tal também ocorreu essencialmente através de mais conversas sobre o militar.

Relativamente ao pós-deslocamento, 50 irmãos (43.86%) e 39 progenitores (34.51%) sentiram alterações nas suas rotinas e nas atividades do quotidiano, especialmente ao nível do “reajustamento de horários” e do “tempo passado em conjunto”, sendo este referente ao aumento da presença do militar no convívio familiar, conforme ilustrado nas citações seguintes: “Não ter de prestar tanta atenção aos horários e mudar rotinas para poder falar com ela” (irmão, 21, Kosovo); “encontramo-nos e falamos com mais frequência” (irmã, 43, Kosovo); “almoços e jantares mais demorados e animados.” (pai, 58, Lituânia); “numa fase inicial estávamos ainda mais tempo juntos e depois foi voltando ao normal, tal como era antes de ter ido em missão” (mãe, 65, Kosovo). Quanto às alterações no suporte social fornecido, entre todos os participantes no estudo surgiram apenas duas referências dos irmãos sobre o “suporte funcional” alusivos ao apoio nas tarefas domésticas, que exigiram algum reajustamento nas mesmas.

Na tabela 5 apresentam-se as frequências relativas ao apoio sentido pelos irmãos e progenitores dos militares em missão, durante as três fases da mesma. Em todas as fases, as principais fontes de apoio foram os familiares e os amigos dos participantes. Salienta-se que apenas 2.7% dos progenitores reportaram apoio dos serviços militares e somente na fase de pré-deslocamento.

**Tabela 5***Percepção de apoio e respectivas fontes nas diferentes fases da missão\* (N = 227)*

	Irmãos (n = 114)			Progenitores (n = 113)		
	n (%)			n (%)		
	Pré-des.	Des.	Pós-des.	Pré-des.	Des.	Pós-des.
Apoio sentido	85 (74.6)	91 (79.8)	79 (69.3)	92 (81.4)	90 (79.6)	85 (75.2)
Fontes de Apoio						
Familiares	72 (63.2)	70 (61.4)	64 (56.1)	80 (70.8)	76 (67.3)	70 (61.9)
Amigos	43 (37.7)	49 (43)	42 (36.8)	46 (40.7)	47 (41.6)	39 (34.5)
Colegas de Trabalho	10 (8.8)	11 (9.6)	9 (7.9)	14 (12.4)	13 (11.5)	11 (9.7)
Serviços Militares	0 (0)	0 (0)	0 (0)	3 (2.7)	0 (0)	0 (0)

*Nota.* Pré-des. = fase de pré-deslocamento; Des. = fase de deslocamento; Pós-des. = fase de pós-deslocamento.

\*Questionário sobre vivências de familiares de militares em missões internacionais

Quanto às respostas emocionais reportadas no pré-deslocamento, apenas uma participante (irmã) referiu a tristeza – “perdi a boleia para a escola, psicologicamente abalada e desamparada” (irmã, 29, Bósnia) –, sendo esta sobretudo associada à ausência de apoio do militar. Nesta fase, nenhum progenitor reportou respostas emocionais positivas ou negativas. Durante o deslocamento, os progenitores reportaram mais respostas emocionais negativas, destacando-se a “saudades”, a “preocupação” e a “tristeza” (35, 12 e 11 referências, respetivamente), como é evidenciado nas seguintes citações: “Muita saudade, do jeito de quem tem muito medo de não voltar a abraçar quem lhe é querido” (mãe, 65, Kosovo); “sentia-me triste” (mãe, 55, Kosovo). No que diz respeito aos irmãos, estes referiram-se apenas à “saudades” (20 referências) como resposta emocional negativa – “sentia falta dele, dos nossos encontros para conversarmos e dos fins-de-semana que íamos ao café sempre juntos” [irmão, 31, Kosovo] – e três respostas emocionais positivas foram apontadas por dois irmãos – “orgulho”, a “satisfação” e a “alegria” – “a saudade, mas ao mesmo tempo o grande orgulho que senti por ela. Ela é sem dúvida a melhor” (irmão, 29, Lituânia); “ele é alegre e transmite isso” (irmão, 29, Lituânia). Os progenitores, contudo, não referiram quaisquer respostas emocionais positivas. Foi relativamente à fase do pós-deslocamento que os irmãos indicaram mais respostas emocionais positivas, como a “satisfação” e o “conforto” (4 e 3 referências, respetivamente) – “senti mais conforto através da sua companhia e aconchego familiar” (irmã, 21, Kosovo) – e os progenitores indicaram mais a “alegria”, a “satisfação” e o “conforto” (7, 6 e 4 referências, respetivamente): “Uma maior alegria e

emoção... ficaram de lado as preocupações” (pai, 67, Kosovo); “maior normalidade e sentido de segurança” (pai, 53, Lituânia).

### **Comunicação com o militar durante a missão**

Também as respostas às questões sobre a comunicação, do Questionário sobre vivências de familiares de militares em missões internacionais, mostraram que a maioria dos participantes indicou essencialmente aspetos positivos da comunicação durante o deslocamento, nomeadamente fortalecimento da moral (90.4% dos irmãos e 93.8% dos progenitores), melhoria do bem-estar (79.8% dos irmãos e 87.6% dos progenitores), fortalecimento dos laços relacionais (74.6% dos irmãos e 81.4% dos progenitores) e facilidade no reencontro (66.7% dos irmãos e 74.3% dos progenitores). Contudo, alguns referem que aumenta a ansiedade (28.9% dos irmãos e 42.5% dos progenitores), a tristeza e o isolamento (7% dos irmãos e 17.7% dos progenitores). Os principais meios utilizados pelos dois grupos de participantes na comunicação com o militar foram as redes sociais (66.7 % dos irmãos e 53.1% dos progenitores) e a webcam (65.8 % dos irmãos e 55.8% dos progenitores). O terceiro meio de comunicação mais usado pelos irmãos foi o e-mail (25.4%) e pelos progenitores o telefone (11.5%).

### **Conselhos a outros familiares de militares**

Na última parte do questionário supracitado, os participantes indicaram alguns conselhos importantes a transmitir aos familiares de outros militares nomeados para missões. Para os irmãos, a subcategoria “atitude positiva” (44.12% das referências) destacou-se das 20 subcategorias encontradas – “vai correr tudo bem e que se sintam orgulhosos” (irmão, 50, Kosovo) –, seguindo-se o “suporte emocional” (29.41% das referências) – “apoiem-nos 100%, mesmo que não estejam de acordo, pois para eles saberem que têm o apoio dos seus é fundamental” (irmão, 40, Afeganistão). Para os progenitores, as subcategorias “atitude positiva” (38.04%), “coragem” (14.13%) e “perceção da passagem do tempo” (13.04%) foram as mais referidas, sendo de realçar também as subcategorias “esperança”, “fé” e “orgulho” (10.87% das referências cada) – “sejam fortes e tenham fé, acreditem que vai correr tudo bem” (mãe, 49, Lituânia); “tenham coragem e incentivem os filhos” (mãe, 58, Kosovo); “que o tempo passa rápido e para ter calma que corre tudo bem” (mãe, 60, Somália); “fiquem calmos e esperançados” (mãe, 60, Kosovo); “é difícil estar sem eles, mas sentimos orgulho” (pai, 58, Lituânia).

### Discussão

O presente estudo teve como objetivos compreender o impacto emocional nos progenitores e irmãos dos militares portugueses em missão, identificando também alterações ao nível das rotinas, do funcionamento familiar, da comunicação entre os mesmos e os militares, bem como conhecer conselhos que poderiam dar a outros familiares que vivenciarão experiências análogas. A literatura existente refere que a separação devido à missão é um dos maiores *stressores* para as famílias militares (e.g., Basinger & Knobloch, 2017; Pittman et al., 2004; Sullivan, 2015), sendo fundamental compreender as visões dos progenitores e dos irmãos dos militares, já que estudos anteriores focam-se sobretudo nos cônjuges e filhos. Assim, este estudo é pioneiro ao integrar os progenitores e os irmãos dos militares.

A notificação da participação numa missão internacional é um momento onde impera receio, desespero, protesto e expectativa de perda, acompanhados pela negação e entorpecimento emocional (Van Breda, 2001), o que poderá explicar níveis um pouco mais elevados de afeto negativo reportado pelos progenitores que antecipam a partida dos seus filhos para a “guerra”, comparativamente com os irmãos dos militares. Quanto às principais alterações sentidas pelos irmãos e progenitores dos militares, no pré-deslocamento os primeiros reportam alterações ao nível do reajustamento de horários, enquanto os segundos reportam alterações ao nível da dificuldade em pagar contas (pelo facto de serem os militares a desempenhar habitualmente essa função) e associadas à ausência do militar, que se encontra mais “absorvido” pelos preparativos para a missão e treino operacional (Pincus et al., 2001). Estes resultados refletem também os receios e desafios da família associados à ausência do militar, tais como “desorganização” financeira e mudanças nos papéis familiares (Allen, Rhoades, Stanley, & Markman, 2011). Durante o deslocamento, os irmãos e os progenitores reportam a ausência física do militar como a principal alteração da rotina e do funcionamento familiar, estando de acordo com a literatura, uma vez que a família tem de assumir novas tarefas e rotinas (Pincus et al., 2001). Já as alterações reportadas por ambos os grupos no pós-deslocamento relacionam-se fundamentalmente com o aumento do tempo passado em conjunto e o reajustamento de horários. De facto, vários ajustamentos na família nuclear devem ser realizados aquando do regresso do militar, que poderão envolver também a família alargada (Bóia et al., 2018).

No âmbito da perceção de apoio social, durante a missão as principais fontes de apoio são os familiares (sobretudo os mais próximos), amigos e colegas de trabalho, sendo essencial a estimulação da procura deste apoio (Pincus et al., 2001). Significa que, para além

do apoio institucional formal, as redes semiformais ou informais de apoio social são fundamentais (Kawano & Atsuko, 2015). Salienta-se que apenas três progenitores reportaram apoio dos serviços militares e somente no pré-deslocamento, apesar do Exército Português oferecer apoio psicossocial aos familiares diretos durante a missão. Tal acontece, provavelmente, devido à falta de divulgação deste apoio junto da família ou por esta não sentir que esse apoio seja eficiente e necessário (Martins et al., 2014). Em relação às alterações ao nível do suporte social, apenas os pais apontaram alterações no suporte emocional no pré-deslocamento. Todavia, ambos os grupos de participantes referem mudanças no suporte funcional em toda missão (exceto para os progenitores no pós-deslocamento), o que pode ser explicado pela necessidade dos familiares de procurar apoio recíproco dentro da família, mas também procurar ajuda externa (Whealin & Pivar, 2015), por exemplo nas tarefas domésticas ou no cuidado às crianças.

A comunicação entre o militar e a sua família durante o deslocamento é realizada pela maioria dos participantes através das redes sociais (e.g., *Facebook*, *Twitter*) e da *webcam*, mostrando uma preferência clara pela comunicação interativa em relação à retardada, apesar desta última ser considerada como aquela que dá mais prazer e satisfação através de materiais ou testemunhos escritos (Barbudo et al., 2014). Os resultados reafirmam ainda a evolução, a variação e o aumento do acesso às novas tecnologias de informação e comunicação pelos familiares e pelo militar, permitindo uma grande aproximação e a partilha do dia-a-dia (Barbudo et al., 2014). Esta comunicação durante o deslocamento é vista como muito positiva para a maioria dos participantes, pois associam-na ao fortalecimento dos laços relacionais e da moral, à melhoria no bem-estar e a uma maior facilidade no reencontro. Assim, a comunicação poderá influenciar a manutenção do envolvimento do militar nas relações e rotinas familiares, ao mesmo tempo que serve para “matar” saudades, que foi considerada a emoção mais presente durante o deslocamento. Estes resultados são consistentes com outros estudos realizados com cônjuges de militares, que apontam a manutenção das relações familiares e da comunicação como fundamentais para o (re)ajustamento familiar, onde está presente a ambivalência de sentimentos face à participação numa missão (Barbudo et al., 2014; Bóia et al., 2018; Rea et al., 2015, Van Breda, 2001).

Quanto às alterações ao nível emocional, no pré-deslocamento, a ausência de respostas emocionais positivas no pré-deslocamento por parte dos participantes poderá ser explicada pela possível tristeza, ansiedade, conflitos ou sentimentos de desespero causados pela separação que se aproxima (Van Breda, 2001). Durante o deslocamento, a resposta

emocional mais frequente é a saudade para todos os participantes, para além da preocupação e da tristeza reportadas pelos progenitores, estando consistente com a literatura, uma vez que é comum sentir-se uma grande angústia e ansiedade durante esta fase (Rodriguez & Margolin, 2011). No entanto, verificaram-se diferenças em relação às respostas emocionais positivas, pois apenas os irmãos as reportam (e.g., orgulho, satisfação e alegria). Estes resultados poderão ser explicados pela estabilização emocional ao longo do deslocamento e após a desorganização emocional inicial (Pincus et al., 2001; Van Breda, 2001). Já no pós-deslocamento a preocupação é a resposta emocional negativa mais reportada por progenitores e irmãos, devido à atitude do militar após missão, enquadrando-se na literatura existente, uma vez que é uma etapa muito complexa emocionalmente, onde o militar, por exemplo, poderá sentir-se excluído da vida familiar, apresentando dificuldades em readaptar-se ao “novo” contexto (McCubbin & Patterson, 1983). Em relação às emoções positivas, nesta fase está presente a satisfação e o conforto dos irmãos e dos pais, e ainda a alegria destes últimos, o que é consistente com estudos existentes (e.g., Van Breda, 2001). Relativamente às alterações existentes na comunicação com o cônjuge/namorado(a) do militar, durante o deslocamento parece existir maior aproximação dos progenitores do que dos irmãos, mas ambos referem que a aproximação foi sobretudo através do aumento de conversas sobre o militar. Segundo alguns estudos (e.g., Bóia et al., 2018), verificou-se que os familiares são muito importantes no apoio ao cônjuge do militar, o que pode explicar esta aproximação dos progenitores. Quanto à comunicação com o(s) filho(s) do militar, o nosso estudo revelou uma maior aproximação dos irmãos do que dos progenitores, sobretudo materializada em conversas sobre o militar. Outros estudos indicam que os progenitores têm de auxiliar os seus netos a lidar com a ansiedade sobre a falta de segurança do pai em missão (S. Cozza et al., 2005) e auxiliar nas novas rotinas associadas ao deslocamento do militar para o TO (Arana-Barradas, 2004, cit. por Bunch et al., 2007). Os nossos resultados apontam que este fenómeno acontece com os irmãos dos militares que oferecem apoio aos sobrinhos. A existência de afeto positivo e negativo por parte dos participantes, aquando da notificação da missão pode ser explicada pela ambivalência de sentimentos face à participação do militar numa missão internacional, como mostram alguns estudos (Van Breda, 2001) e as “mensagens” que os mesmos revelaram nos questionários. De facto, estas “mensagens” que tanto os irmãos como os progenitores gostariam de transmitir às famílias de outros militares nomeados para missões internacionais foram focadas, essencialmente, numa “atitude positiva” face aos militares e à missão, assinaladas por conceitos como a coragem, a esperança e o orgulho. Estes resultados são consistentes com a literatura, uma vez que quanto



mais positivo for o sentimento da família em relação ao Exército (Allen et al., 2011; Basinger & Knobloch, 2017), menor é o *stress* percebido pelo militar e pela família (E. Allen et al., 2011). Os irmãos reforçam ainda a importância de fornecer suporte emocional ao militar durante a fase de deslocamento, já que os pais e os irmãos são importantes fontes de apoio para os militares (Demographics Profile of the Military Community, 2008, cit. por Rodriguez & Margolin, 2011). Por outro lado, os progenitores também consideram muito importante dizer aos outros familiares para terem coragem, esperança, fé e orgulho, tal como referido por Wexler e McGrath (1991, cit. por Van Breda, 2001), e que o tempo de deslocamento “passa rápido”. É desta forma que os participantes do nosso estudo tentam transmitir esperança aos familiares de outros militares, sendo consistente com os resultados encontrados junto de esposas de militares, que também demonstraram resiliência e esperança apesar de todas as exigências das missões (Walsh, 2012). Assim, é essencial que a família disponha de vários recursos adaptativos para lidar com as novas situações indutoras de desconforto derivadas da missão. Para isso, é fundamental que cada sistema familiar considere estas situações como desafios para desenvolver recursos para uma melhor readaptação ao longo das três fases de uma missão (McCubbin & Patterson, 1983).

O presente estudo apresenta algumas limitações a ter em conta, nomeadamente a heterogeneidade da amostra, que pode ter conduzido a respostas com conteúdos emocionais e perspetivas diferentes (e.g., grande diferença na idade dos irmãos), e o facto de a resposta ao PANAS ter sido referente apenas à notificação. Por outro lado, o questionário sobre vivências de familiares de militares em missões internacionais foi construído recentemente para uma investigação específica em que este estudo se enquadra, sendo ainda uma versão experimental e não passível de generalização. O presente estudo também não contempla a independência total dos dados recolhidos, uma vez que existem participantes do mesmo agregado familiar (pais e irmãos do mesmo militar). Considerando que este é o primeiro estudo realizado com progenitores e irmãos de militares portugueses, futuras investigações devem procurar aprofundar alguns dos resultados encontrados. Assim, seria pertinente perceber se existem diferenças ao nível dos afetos e respostas emocionais, no caso de o militar estar destacado num TO de paz ou guerra, tendo também atenção ao nível de perigosidade percebido da missão, e se essas diferenças também se verificam em relação a faixa etária, sexo e do posto (categoria) do militar. Seria igualmente importante o desenvolvimento de estudos longitudinais com esta população e incluindo todos os elementos das famílias militares (nuclear e alargada), permitindo a compreensão das diferentes vivências e a sua influência mútua durante a missão.

Algumas implicações práticas podem ser consideradas a partir do presente estudo, que revelou uma necessidade de intervenção preventiva logo na fase do pré-deslocamento, por exemplo, através de intervenções de grupo para os familiares após a notificação da missão, com o objetivo de diminuir o afeto negativo verificado nesse momento. Desta forma, poder-se-á estimular a partilha de experiências, pois alguns familiares poderão já ter vivenciado momentos anteriores semelhantes, sendo fontes de aprendizagem para os restantes participantes. Estes encontros terapêuticos poderiam ser igualmente úteis durante a fase de deslocamento, tendo como objetivo a partilha de experiências e de estratégias de *coping* utilizadas para ultrapassar as principais alterações nas suas rotinas e dinâmicas familiares, focando a atenção aos aspetos positivos da missão, aumentando as respostas emocionais positivas durante esta fase. Durante a missão, seria ainda útil desenvolver recursos a nível de suporte social e organizacional para os familiares dos militares, tornando mais fácil a sua adaptação às alterações do sistema familiar. Realça-se também a necessidade de prevenir a evolução de doenças psicológicas dos irmãos e dos progenitores dos militares (e.g., depressão). A existência de um núcleo de apoio à família nas unidades militares aprontadoras poderia ser um recurso que permitisse o sentimento de apoio direto dos serviços militares por parte dos pais e irmãos, como dos restantes elementos do sistema familiar, complementando assim os serviços militares de apoio psicossocial já existentes, muitas vezes desconhecido pelas famílias militares. Este desconhecimento poderá existir porque, enquanto os cônjuges e os filhos de militares podem ter o apoio mais próximo, pois poderão viver dentro ou perto das unidades militares, os irmãos e os pais dos militares poderão estar mais distantes, podendo não saber como ter acesso ao apoio psicossocial existente.

Por parte dos técnicos, como psicólogos e sociólogos militares, poderão existir iniciativas que proporcionem a aplicação de programas de psicoeducação, prevenção e intervenção para a família alargada dos militares destacados. Apesar da crescente atenção por parte dos investigadores sobre o impacto da missão nos cônjuges e filhos dos militares destacados, este estudo pioneiro veio salientar que é muito importante apoiar elementos do sistema familiar amplamente ignorados, como os pais e irmãos dos militares, pois muitas vezes são eles o suporte funcional e emocional da família nuclear do militar e do próprio militar. Assim, o presente estudo procurou contribuir para o conhecimento sobre o impacto de uma missão militar internacional nos progenitores e nos irmãos dos militares em missão, indicando as alterações no quotidiano, as emoções e as fontes de apoio mais relevantes durante este período, pois o facto do familiar militar ser nomeado e destacado para uma missão internacional poderá ter efeitos em catadupa em todo o sistema familiar.

---

**Capítulo VI**

**Militares e Cônjuges: Motivação, ansiedade, afetos, apoio social, funcionamento  
familiar e satisfação com a vida**

**Positive and negative family and individual experiences during a military mission: a longitudinal study with soldiers and their spouses <sup>29</sup>**

**Abstract**

The long absence of an element changes the entire family system, with a highly relevant impact if caused by the participation of a soldier on an international mission. With this longitudinal study, it is intended to verify motivations and changes felt by the soldiers and their spouses during a mission, in what concerns anxiety, feelings, social support, family and life satisfaction. The sample (N = 313) is constituted by 255 male soldiers of the Portuguese Army (27-51 years old) and 58 female spouses (19-52 years old) being that 123 participants had children at the time of the mission. Soldiers also responded six months after their return. The main referred reasons for the soldiers to go on a mission were personal fulfilment, career goals and extra money. Higher levels of anxiety among the soldiers were noticed when deployed. Among their spouses during pre-deployment and post-deployment. Regarding family, soldiers evidenced to face more difficulties when deployed, while for their spouses it is more difficult in pre-deployment and deployment. Soldiers who responded in the follow-up noticed less resources and capacity of adaptation of the family when compared with the post-deployment phase. As practical implications, it is intended to contribute to the construction of programmes and/or actions that promote obtaining “competences to a positive adaptation” revealing a possible growing of the personal/family resilience and not only the recovery of the state previous to the mission.

**Keywords:** Mission, military family, affections, social support, life satisfaction.

---

<sup>29</sup>Pessoa dos Santos, R., Francisco, R., Ribeiro, M. T., & Roberto. M. (2019). Positive and negative family and individual experiences during a military mission: A longitudinal study with soldiers and their spouses. Manuscrito submetido para publicação, *Journal of Family Psychology*.

For the soldier, being deployed on a mission probably means a career progression, a sign of growing and personal fulfilment, payment increase, an opportunity to know different cultures and the strengthening and clarification of marital relation (Barbudo, Francisco, & Santos, 2014). On the other hand, it causes a “storm” in the family dynamics (e.g., Bóia, Marques, Francisco, Ribeiro, & Santos, 2018; Nichols et al., 2017; O’Neal et al., 2018; Sheppard, Malatras, & Israel, 2010), with positive and/or negative effects mainly regarding marital issues (Gewirtz, Degarmo, & Zamir, 2017; Nichols et al., 2017). These effects occur during the several phases of the mission, that is since pre-deployment (it starts with the notification) until post-deployment (after the return of the soldier home; Pincus, House, Christenson, & Adler, 2001). Through a revision of literature, Johnson et al. (2007) refer factors that may contribute to expose families to complex stress situations, such as rigid and/or dysfunctional coping patterns, being “young” families experiencing separation for the first time owing to a military mission, having children at young ages or with disabilities and/or pregnant spouses during the mission. Repeated missions (Johnson et al., 2007), Theatre of Operations (TO) of war and the time of permanence in that theatre are also factors that may cause risk (Adler & Castro, 2001), since they tend to promote crisis and anxiety in the family (Balderrama-Durbin et al., 2013).

However, the way families learn their personal experiences during the missions may affect their welfare at long term. Currently, we know that some families evidenced remarkable resilience during the challenges inherent to a mission. However, to other families, the legacy of those experiences has seriously compromised the well-being, at individual level and at the level of family relationship (Paley, Lester, & Mogil, 2013). Most studies published do not cover military families during the entire mission. It is therefore impossible to know exactly the evolution of these processes.

Paley et al. (2013) consider the chronosystemic perspective during a single mission may orientate researchers and clinical staff about strategies to be followed to achieve better clinical practices, as well as politics for implementation of more efficient prevention and intervention programmes to support the military families. As the present study intends to identify the motivations for the engagement of soldiers in international missions, as well as to know the evolution of the changes felt by soldiers and their spouses during a mission, either in terms of individual or family welfare.

### **Emotional Experiences of Soldiers and their Spouses during the Mission**

According to theoretical models about the emotional cycle inherent to the missions (e.g., Logan, 1987; Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994; Pincus et al., 2001), and with

the empiric studies within military families, that seek to identify the experiences felt during that period (e.g., Barbudo et al., 2014; Bóia et al., 2018; Knobloch, Basinger, Wehrman, Ebata, & McGlaughlin, 2016a; Martins, Santos, & Francisco, 2014), the subjective well-being of soldiers and their families changes during the mission.

### **Pre-deployment.**

The first phase of the mission (pre-deployment) is characterized by soldiers as a period in which the work charge and stress factors triplicate. Besides performing the usual tasks, such as training oriented to the mission, several exams and evaluations, at the same time they continue to respond to the family needs (Johnson et al., 2007).

Also in this phase, military training requires long hours of dedication. This absence from home may cause family tension that, when combined with the anxiety about what is about to come, may disturb all family members (Chandra, Burns, Tanielian, Jaycox, & Scott, 2008). Some authors refer that the soldier is “physically present but psychologically absent” (Weins & Boss, 2006), or, as mentioned by Wolf et al. (2017, p.31) “they sometimes “put up a Wall” and begin to separate themselves emotionally from the family”. In what concerns spouses, the notification is the beginning of a period of significant stress (Jumper et al., 2005) where tensions may occur among family members combined with the anxiety associated to the future absence of the soldier (Chandra et al., 2008; Sheppard et al., 2010) and the fear of the possibility of the soldier being hurt or even killed (Wolf et al., 2017). In this sense, subjective malaise and anxiety are frequent among soldiers and their families during deployment phase (e.g., Bóia et al., 2018; Collins, Lee, & Wadsworth, 2017; Hicks, Lenard, & Brendle, 2016; Riggs & Riggs, 2011).

### **Deployment.**

During deployment (second phased of a mission), difficulties may include marital problems or instability in family relationships, financial difficulties, health problems and/or problems related to children’s scholar life (Johnson et al., 2007). For the soldier, in this phase, traumatic events may occur causing intense feelings of fear, concern, helplessness. The nature of unpredictable attacks by the enemy make the emotional preparation for combat more difficult. The impact of these events may be even enhanced by the severe life conditions during deployment, such as life conditions in the military facilities, outside weather conditions and temperatures and lack of privacy (Johnson et al., 2007). During this phase, spouses experience a period of emotional unbalance (Pincus et al., 2001), being characterized as a rollercoaster of emotions where feelings such as sadness, depression, anxiety, loneliness, numbness, rage and/or relief (Pincus et al., 2001; Sheppard et al., 2010).

After the initial period of deployment, family is based on a feeling of adaptation to the absence of the soldier deployed (Chandra et al., 2008), where the spouse assumes all parenting responsibilities, while trying to maintain the family usual daily life (Hicks et al., 2016).

In what concerns the spouses' relationship, Karney e Crown (2007) refer that the process of adaptation of a couple includes the ways how the couple interacts, communicates, resolves the problems and provides support. Currently, different means of communication are more accessible. Besides facilitating interaction with co-workers and chiefs, technology is used by the soldiers to help in family interactions during deployment, maintaining and even improving family relationships, mainly in what concerns the couple (e.g., Merolla, 2010). It also enables the exchange of information for decision making (Nichols, 2014). This means that the regular and positive communication of the soldier with the family may be an important factor to protect the family system (Barbudo et al., 2014; Nichols et al., 2017; O'Neal et al., 2018; Rea, Behnke, Huff, & Allen, 2015), since it helps to maintain the soldier engaged with the family dynamics, reducing the adverse effects of their absence (Bóia et al., 2018). However, the difficulty to communicate with the deployed soldier as well as negative communication might be a risk factor (O'Neal et al., 2018; Rea et al., 2015).

### **Post-deployment**

After the return of the soldier home, the last phase is initiated. It is called post-deployment (Bóia et al., 2018; Segal et al., 2015). The first few days after the return are generally described as being exciting and happy, with a period of "honey-moon" (Drummet, Coleman, & Cable, 2003; Knobloch, Mcaninch, Abendschein, Ebata, & Mcglaughlin, 2016b; Santos, Francisco, & Ribeiro, 2018).

However, functions and routines of the family need to be re-negotiated (Bóia et al., 2018; Drummet et al., 2003; Santos et al., 2018). Knobloch et al. (2016a) mention some challenges that the military couples face at this post-deployment phase, and that are related with (a) parenting, (b) reintegration in the family routine, (c) re-adaptation of responsibilities and roles in the family system, (d) dealing with subjects linked to finances, (e) communicate, (f) rebonding and (g) deal with possible mood and emotional changes. It means that the spouse and the soldier may be affected by the loss of independence and they may feel insecure about their positions on this "new" family system (Drummet et al., 2003). Even if these challenges create moments of stress in the family system, they may also offer opportunities to grow and mature individually and in terms of family (Karakurt, Christiansen, Wadsworth, & Weiss, 2013).

### **Social Support**

Social support has been identified as an important factor that mitigates the effects of stress on emotional well-being and on the performance of soldiers and their families during a military mission (Harms, Krasikova, Vanhove, Herian, & Lester, 2013). De acordo com Paley et al. (2013), the functional and emotional support are a valuable resource to the adaptation of these militar families. For these reasons, among others, many authors consider the family and extra-family support as a more effective resource for the adjustment of families to the soldier's absence (e.g., Bóia et al., 2018; Collins et al., 2017), since they adopt roles and responsibilities for the additional care of children, as well as for emotional support (Bóia et al., 2018).

While the deployed soldiers often have their mission companions as a social support net, mainly the roommates (Barbudo et al., 2014; Little, 1964, citado por Vest et al., 2017), their spouses find support mostly in their families, in spite of their friends and relevant people constitute a relevant source of support (Bóia et al., 2018; Martins et al., 2014). Positive social interaction and different types of support (emotional, affective and material) function as a buffer of the effects of psychosocial and physical stress, influencing directly the health of the individuals and preventing adverse psychological effects or avoiding social isolation (Sherbourne & Stewart, 1991). It is also important to explore the way how the different types of social support may change during a military mission, for the soldiers and for their spouses, in the sense of promoting individual and family welfare during that critical period. Previous studies evidence that "living" a mission may permit to develop resilience and strengthen the family system, depending on the way how resources are mobilized to the family adjustment by each family member (Bóia et al., 2018).

With this longitudinal study it is intended to: a) identify the main reasons to reasons in a mission; b) evaluate the levels of anxiety, positive and negative feelings, functional social support, family support and satisfaction with the life of soldiers and their spouses, during the three phases of an international military mission; c) explore possible significant differences reported by the spouses in the three main moments of the mission (pre-deployment, deployment and post-deployment); and d) explore possible significant differences reported by the soldiers in four distinct moments (pre-deployment, deployment, post-deployment and follow-up).



## Method

### Participants

The study had the participation of male 255 soldiers of the Portuguese Army and 58 female spouses, with ages between 27 and 51 ( $M=40.09$ ,  $DP=7.61$ ) and 19 and 52 ( $M=34.09$ ,  $DP=8.40$ ), respectively. Among the participants, 108 soldiers and 31 spouses had already had previous experiences of international missions. 85 soldiers and 35 spouses had children in the last mission (Table 6).

**Table 6.**

*Distribution of participants by condition, existence of children and previous missions ( $N = 313$ )*

Condition	Marital status <sup>2</sup>	Children				Previous missions <sup>1</sup>				Total	
		Yes		No		Yes		No			
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Service members	Single	14	5.5	134	52.5	35	13.7	116	45.5	151	59.2
	Mar/UPat <sup>2</sup>	74	29	30	11.8	73	28.6	31	12.2	104	40.8
Spouses	Mar/UPat	35	60.3	23	39.7	31	53.4	27	46.6	58	100

<sup>1</sup>Previous missions in TO such as Afghanistan, Bosnia, Kosovo, Somalia and Timor.

<sup>2</sup>Mar/UPat: Married or Unmarried Partner.

### Measures

#### Questionnaire of Personal and Socio-demographic Data.

The questionnaire, developed for the current study, had the objective of collecting personal and socio-demographic data of the participants (ex: degree of kinship, gender, age) and information related to the soldier's life (ex: military category, number of experiences of previous deployments). It also included questions related to the reasons for the soldier to participate in missions through 6 items (ex: "participate satisfies the personal needs"), in a format of answers Likert type, evaluated between 1 (strongly disagree) and 7 (strongly agree).

#### State-Trait Anxiety Inventory (STAI Y1/Y2).

A STAI Y1/Y2 (Spielberger, Gorsuch, Lushene, Vagg e Jacobs, 1983, Portuguese version of Silva, 2003) is a self-report tool that evaluates the levels of anxiety. It is constituted by two sub-scales (Y-1: anxiety-state and Y-2: anxiety-trace), with 20 items each, being anxiety-state and anxiety-trace evaluated in a Likert scale between 1

(never/almost never) and 4 (always/almost always). The Portuguese version used presents a strong internal consistence: Cronbach alpha for anxiety-state of .91 and .93 for men and women, respectively, and for anxiety-trace .89 for both genders (Silva, 2003). In relation to our sample, considering only the first moment, Cronbach alpha for anxiety-state was .89 and .93 for soldiers and spouses, respectively.

#### **Positive and Negative Affect Schedule (PANAS).**

O PANAS (Watson, Clark, & Tellegen, 1988, Portuguese version of Galinha & Ribeiro, 2005) is constituted by 20 items evaluated in a Likert scale of 1 (nothing or almost nothing) to 5 (extremely), gathered in two facts that represent positive and negative emotions felt during the last few weeks. The levels of internal consistence of Portuguese version used are adequate ( $\alpha = .89$  negative feeling,  $\alpha = .86$  positive feeling), the same happening with the sample of the current study (considering only the first moment  $\alpha = .91$  negative feeling,  $\alpha = .86$  positive feeling for soldiers and  $\alpha = .90$  negative feeling,  $\alpha = .88$  positive feeling for the spouses).

#### **Medical Outcomes Study Social Support Survey (MOS-SSS).**

O MOS-SSS (Sherbourne & Stewart, 1991, Portuguese version of Fachado et al., 2007) is constituted by 20 items that evaluate the structural social support (1 item) and functional, evaluated by 19 items answered in a Linkert scale of 1 (never) to 5 (always). These ones are gathered in 4 dimensions – material support, emotional support, affective support and positive social interaction – which internal consistence oscillates between  $\alpha = .87$  and  $.97$ . In the current study, it has been only analysed the social support, being the internal consistence level highly adequate (first moment of evaluation), either for the soldiers ( $\alpha = .90$  material support,  $\alpha = .90$  affective support,  $\alpha = .93$  positive social interaction,  $\alpha = .96$  emotional support), either for the spouses ( $\alpha = .93$  material support,  $\alpha = .88$  affective support,  $\alpha = .94$  positive social interaction,  $\alpha = .97$  emotional support).

#### **Systemic Clinical Outcome and Routine Evaluation (SCORE-15).**

O SCORE-15 (Stratton, Bland, Janes, & Lask, 2010, Portuguese version of Vilaça, Silva, & Relvas, 2014) evaluates the different aspects of the family functioning in three dimensions: family resources, communication inside the family and family difficulties. It is constituted by 15 items, answered in a Likert scale of 1 (very good description) to 5 (very bad description), a higher score corresponding to more family difficulties. The Portuguese version used in this research presents good levels of internal consistency ( $\alpha = .85$  Family Resources,  $\alpha = .83$  Family Communication,  $\alpha = .82$  Family Difficulties), the same being applied to the sample of the current study (considering only the first moment,  $\alpha = .77$  Family

Resources,  $\alpha = .78$  Family Communication,  $\alpha = .79$  Family Difficulty to the Soldiers;  $\alpha = .87$  Family Resources,  $\alpha = .83$  Family Communication,  $\alpha = .85$  Family Difficulties to the Spouses).

### **Satisfaction with Life Scale (SWLS).**

A SWLS (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985, Portuguese version Neto, Barros, & Barros, 1990) is a self-report tool that evaluates satisfaction with life or subjective well-being, that is to say, the positive or negative way how people experience life. It is composed by five items, answered in a Likert scale of 1 (strongly disagree) to 7 (strongly agree). The Portuguese version used presents an adequate level of internal consistency ( $\alpha = .78$ ), the same being applied for the current sample (considering only the first moment soldiers  $\alpha = .82$ , spouses  $\alpha = .88$ ).

### **Procedure**

It has been used a convenience sample. In the case of the soldiers, the only inclusion criterion was the nomination of the soldier for a Peace Support operation mission, with a deployment phase of 6 months. After permission of the Army Chief of Staff, through one of the authors (Lieutenant-Colonel, psychologist, of the Portuguese Army), contacts have been established with the commanders of the units where the soldiers were in preparation, to respond to the research protocol by the volunteer soldiers. After the explanation of the objectives of the study and signature of the informed agreement, protocols have been answered on paper or on line in four moments (M): pre-deployment (M1), deployment (M2), post-deployment (M3) and follow-up six months later (M4). Through the soldiers, spouses have been invited to participate in this study, anonymously and confidential. To clarify eventual doubts when filling the protocol, the contact of the main researcher has been given to the participants.

### **Data Analysis**

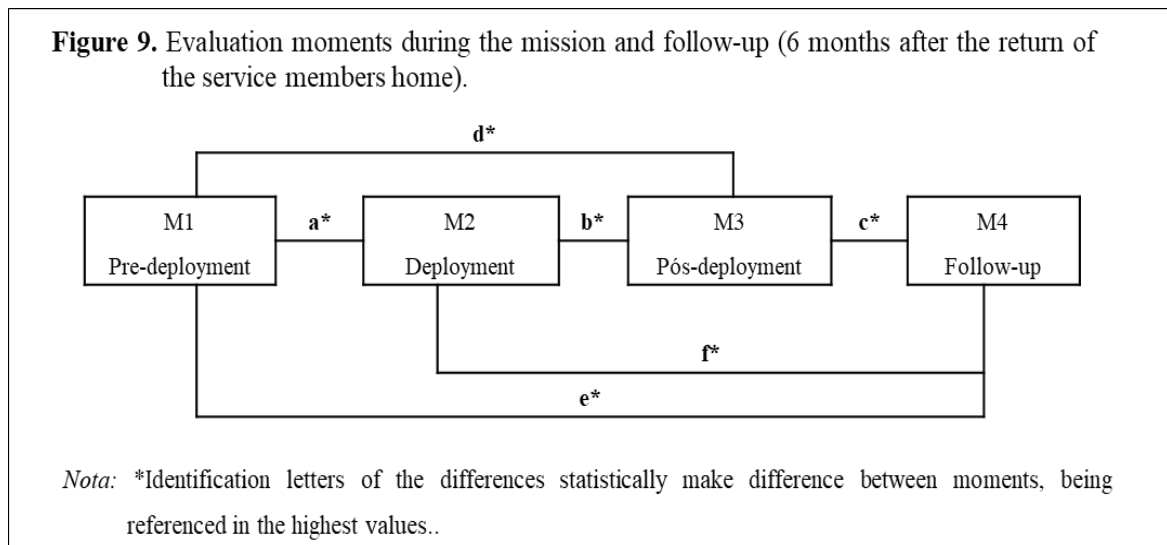
Only the participants who answered the whole questionnaire have been considered for analysis. In what concerns the absence of answer to some items in the subscales of the questionnaires (<5%), multiple imputation has been carried out for the analysis of the first three moments. With the available data and through an interactive process, values were estimated based on the regression model producing  $n$  sets of similar data, analysed afterwards and combined for a final result. For both samples, analysis of variance have been performed (ANOVAs) with repeated measures, in order to observe the variables studied in each phase of the mission. For the M4, only the soldiers who answered to the four moments

(n=115) have been selected, since there was not a significant number of spouses. These analysis have been carried out using the SPSS version 23.

## Results

### Reasons for participating in the mission

The two sub-samples considered *personal satisfaction* (soldiers  $M=5.9$ ,  $DP=1.1$ ; spouses  $M=6.0$ ,  $DP=1.1$ ), *reach career goals* (soldiers  $M=5.9$ ,  $DP=1.1$ ; spouses  $M=6.3$ ,  $DP=0.8$ ) and *receiving extra money* (soldiers  $M=6.1$ ,  $DP=1.1$ ; spouses  $M=5.8$ ,  $DP=1.4$ ) as the main reasons that led to the participation on the mission. The remaining reasons referred were the following ones: *work is my/their "life" and I/they cannot/can fail* (soldiers  $M=4.3$ ,  $DP=1.6$ ; spouses  $M=5.0$ ,  $DP=2.0$ ), *reputation that depends on the participation on the mission* (soldiers  $M=3.6$ ,  $DP=1.7$ ; spouses  $M=3.2$ ,  $DP=1.9$ ) and *by imposition* (soldiers  $M=1.9$ ,  $DP=1.4$ ; spouses  $M=1.7$ ,  $DP=1.3$ ). To support the analysis of the results, relations between the moments have been identified (Figure 9). In the tables below statistically significant relations will be identified.



### Repeated ANOVA measures between the three first moments for both sub-samples

The results of the repeated ANOVA measures presented in Table 7 evidenced some significant differences considering the three phases of the mission, for the soldiers and for the spouses.

**Table 7.**

*Mean scores (standard deviations) on the studied variables for the 255 service members and 58 spouses in the first three evaluation moments and results of repeated measures ANOVAs performed on these data.*

Variables	M1 Pre-deployment		M2 Deployment		M3 Post-deployment		Service Members F(2,253)	Spouses F(2,56)
	Service Members	Spouses	Service Members	Spouses	Service Members	Spouses		
STAI								
State-Anxiety	25.83 (6.10)	35.93 (10.14) <sup>d</sup>	28.66 (7.89) <sup>a,b</sup>	37.48 (8.90) <sup>b</sup>	26.07 (6.63)	30.52 (7.60)	19.39***	17.55**
PANAS								
Positive Affect	35.39 (6.51) <sup>a</sup>	29.00 (8.02)	33.78 (7.47)	31.74 (6.05)	35.50 (6.79) <sup>b</sup>	36.60 (7.25) <sup>b,d</sup>	8.84***	21.60***
Negative Affect	11.60 (3.71)	17.47 (6.63)	12.13 (3.88) <sup>b</sup>	15.71 (5.70)	11.15 (2.32)	15.69 (5.04)	8.26***	2.53
MOS-SSS								
Positive Social Interaction	18.28 (2.44)	16.22 (3.48)	18.77 (1.91) <sup>a</sup>	15.58 (3.58)	18.56 (2.28) <sup>d</sup>	16.55 (2.94)	6.40***	2.63
Emotional Support	35.94 (5.30)	33.03 (7.41)	37.05 (4.00) <sup>a</sup>	32.24 (6.40)	36.94 (4.51) <sup>d</sup>	32.91 (6.27)	7.91***	.76
Affectionate Support	13.64 (2.06)	12.73 (2.69)	14.15 (1.46) <sup>a</sup>	12.17 (2.60)	14.03 (1.68) <sup>d</sup>	12.78 (2.03)	9.38***	1.94
Material Support	17.96 (2.83)	16.00 (4.42)	18.77 (1.99) <sup>a</sup>	16.22 (3.84)	18.55 (2.28) <sup>d</sup>	16.22 (3.70)	11.85**	.23
SCORE-15								
Family Resources	1.60 (.61)	1.56 (.61)	1.56 (.58)	1.64 (.69)	1.55 (.63)	1.50 (.49)	.72	.84
Family Communication	1.63 (.66)	1.66 (.72)	1.66 (.67) <sup>b</sup>	1.71 (.71)	1.54 (.61)	1.50 (.38)	3.82*	3.08
Family Difficulty	1.64 (.67)	1.76 (.65) <sup>d</sup>	1.67 (.67)	1.75 (.61) <sup>b</sup>	1.58 (.63)	1.48 (.39)	1.91	7.01*
SWLS								
Satisfaction with Life	28.69 (3.79)	26.98 (5.34)	28.16 (4.46)	26.71 (4.23)	28.88 (3.96) <sup>b</sup>	28.05 (3.26) <sup>b</sup>	6.11***	4.19*

*STAI: State-Trait Anxiety Inventory, SCORE-15: Systemic Clinical Outcome and Routine Evaluation, MOS-SSS: Medical Outcomes Study Social Support Survey, PANAS:*

*Positive and Negative Affect Schedule e SWLS: Satisfaction with Life Scale.*

*\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$*

*<sup>a,b,d</sup>Identification letters of the differences statistically make difference between moments, being referenced in the highest values.*

Soldiers evidenced anxiety-state values significantly higher in M2, if compared with the results of the M1 ( $p<.001$ ) and M3 ( $p<.001$ ). In the spouses subsample, anxiety-state values were statistically higher in M1 and M2 when compared with M3 ( $p=.001$ ,  $p<.001$ , respectively).

In relation to positive affection, soldiers registered higher values in M1 and M3 if compared with the value in M2, being this difference significant ( $p<.001$  for both). On the other hand, negative affections were significantly higher in M2 if compared with M3 ( $p<.001$ ). Spouses evidenced positive affection values significantly higher in M3 if compared with the M1 values ( $p<.001$ ) and M2 ( $p=.011$ ).

Regarding MOS-SS dimensions, some significant changes have been noticed in the subsamples of the soldiers. M2 and M3 values were higher than the M1 value, in all dimensions, that is to say, positive social interaction ( $p=.002$  for both), emotional support ( $p=.002$  and  $p<.001$ , respectively), affective support ( $p<.001$  for both), and material support ( $p<.001$  for both). Concerning SCORE-15 results, there were only significant differences for soldiers in communication subscale, evidencing greater difficulties in M2 in relation to M3 ( $p=.000$ ). The spouses evidenced some difficulties, mainly in M1 and M2, if compared with M3 ( $p=.008$  and  $p=.016$ , respectively). Regarding satisfaction with life, it was statistically higher in M3 than M2 for both subsamples ( $p<.001$  and  $p=.020$ , soldiers and spouses, respectively).

### **Repeated measures ANOVA between four moments for soldiers' subsample (n=115)**

Table 8 presents the results of the soldiers' subsample in the four moments. There were higher anxiety results in M2, when compared with M4 ( $p=.003$ ); greater positive social interaction, emotional, affective and material support in M2 ( $p=.000$ ,  $p=.006$ ,  $p<.001$  and  $p=.007$ , respectively) and in M3 ( $p<.001$ ,  $p=.003$ ,  $p<.001$  and  $p=.012$ , respectively), when compared with M4. It was also evidenced a higher result in family resources subscale in M4, when compared with M3 ( $p=.048$ ). Finally, a greater satisfaction with life in M3 when compared with M4 ( $p=.011$ ).

**Table 8.**

*Mean scores (standard deviations) on the studied variables for the 115 service members in the four evaluation moments and results of repeated measures ANOVAs performed on these data.*

Variables	M1 Pre-deployment	M2 Deployment	M3 Post-deployment	M4 Follow-up	F(3,112)
STAI					
State-Anxiety	25.74 (6.08)	28.24 (7.20) <sup>f</sup>	25.10 (5.56)	25.79 (6.72)	10.32**
PANAS					
Positive Affect	35.97 (6.29)	34.16 (7.25)	35.68 (6.60)	33.94 (6.59)	4.22
Negative Affect	11.57 (3.76)	12.11 (3.95)	11.16 (2.33)	11.23 (3.28)	3.48
MOS-SSS					
Positive Social Interaction	18.41 (2.47)	18.97 (1.85) <sup>f</sup>	18.87 (1.99) <sup>c</sup>	17.79 (2.97)	9.52***
Emotional Support	36.28 (4.99)	37.68 (3.64) <sup>f</sup>	37.70 (4.08) <sup>c</sup>	35.81 (5.84)	9.50**
Affectionate Support	13.74 (1.93)	14.35 (1.33) <sup>f</sup>	14.28 (1.44) <sup>c</sup>	13.46 (2.20)	12.05***
Material Support	18.20 (2.63)	19.03 (1.79) <sup>f</sup>	18.99 (1.88) <sup>c</sup>	18.17 (3.01)	9.29**
SCORE-15					
Family Resources	1.55 (.63)	1.49 (.55)	1.44 (.58)	1.62 (.68) <sup>c</sup>	3.04**
Family Communication	1.57 (.61)	1.58 (.68)	1.45 (.59)	1.42 (.62)	1.74
Family Difficulty	1.65 (.64)	1.58 (.63)	1.49 (.60)	1.59 (.60)	1.91
SWLS					
Satisfaction with Life	28.67 (4.09)	28.37 (4.43)	29.30 (3.42) <sup>c</sup>	28.26 (3.96)	5.91*

*STAI*: State-Trait Anxiety Inventory, *SCORE-15*: Systemic Clinical Outcome and Routine Evaluation, *MOS-SSS*: Medical Outcomes Study Social Support Survey, *PANAS*: Positive and Negative Affect Schedule e *SWLS*: Satisfaction with Life Scale.

\* $p < 0.05$ , \*\* $p < 0.01$ , \*\*\* $p < 0.001$

<sup>f,c</sup>Identification letters of the differences statistically make difference between moments, being referenced in the highest values.

## Discussion

Even if research has been often carried out on the impact that mission have on soldiers and their spouses, longitudinal studies are scarce, mainly within Portuguese military families. The present research, pioneer in Portugal, intended to verify motivations, anxiety, affection, family functioning, satisfaction with life and satisfaction with the life of the soldiers and spouses during the three phases of a mission and also 6 months after returning, in the case of soldiers.

In what concerns motivation that leads the soldiers to participate on a mission, personal and professional satisfaction, as well as earning extra money, are the main reasons, as referred in literature (e.g., Barbudo et al., 2014; Carreiras, 1999; Duckworth, 2009; Karney & Crown, 2007). These motivations, being high, may have a positive influence at personal and professional level and inside the family. For example, the study of Newby et al. (2005), that cover the positive and negative consequences of participating on a mission within 951 soldiers, refers as positive, financial income, personal grow, the possibility of having a temporal space to reflect, the consolidation of the marital relationship. The opportunity of helping another people, knowing a different culture and value what the country has as positive.

Spouses also refer these reasons as the most relevant, which means that soldiers share with their spouses the real motives that made them decide to participate on the mission. These results may help to consolidate the idea that a high motivation, as well as the meaning of the mission, shared by the couple, may contribute to a positive adaptation during the deployment. Carreiras (1999) refers that Portuguese soldiers evidence a massive and positive posture, analogue to other forces (for example: Italian forces), when having the possibility to participate on international missions.

### Soldiers

Our results refer that the soldiers feel a greater anxiety in the deployment phase, when compared with the remaining phases, including the follow-up moment (M4). These results are coincident with the existing literature that enhances several possible stress sources for the soldiers in this phase, for example, the unknown risks associated to the mission (e.g., Barbudo et al., 2014), the high rhythm and intensity of operational requirements (Chandra, Burns, Tanielian, & Jaycox, 2011), sleep deprivation, feeling of impotence and ambiguity considering the principles/behaviours acceptable in TO culture (Andres & Coulthard, 2015), the testimony of atrocities ((Johnson et al., 2007), that may



include deaths or injuries of colleagues (Harms et al., 2013) and/or face life threatening situations (Andres & Coulthard, 2015). Also routine/monotony of the mission and change of date of returning home may promote the feeling of anxiety (Barbudo et al., 2014; Santos, Francisco, & Ribeiro, 2018). Also the concern with family welfare is constant within the deployed soldiers (Santos et al., 2018), as well as the feeling of impotence to help and support the family (e.g., Bóia et al., 2018; Paris, DeVoe, Ross, & Acker, 2010; Santos et al., 2018). Therefore, these challenges may lead the soldiers to experience an increase of stress and anxiety, as well as negative feelings, which has also happened. On the contrary, soldiers experienced more positive feeling of affection before and after deployment, which may be related with the motivations and expectations regarding the missions and have the feeling of “duty accomplished”.

In the area of functional social support identified by the military participants, positive social interaction and emotional, affective and material support were significantly higher during the deployment and pre-deployment phases. These results could derive from the fact that soldiers do not feel the need to “connect” to the other soldiers that constitute the contingent, as to their relatives, particularly the spouses. During deployment, while their spouses have as support net mainly their family, for the soldiers this support net is constituted by their mission companions, mainly their roommates with whom they share their thoughts, feeling understood by someone who is in the same situation (Barbudo et al., 2014). One of the results of the study of Carreiras (2015) is in accordance with this study, since it stresses out the need the soldiers had of using informal networks to deal with stress or difficulties, when they were feeling “down”, like their closer colleagues (59%) and family (30%). In the domain of affective support, the difference between deployment and the remaining phases may be linked to the facility to establish a direct communication and/or delayed which permits to the soldiers to continue to be present and intimately involved in the daily life of their families (Barbudo et al., 2014; Santos et al., 2018). It also permits the Exchange of positive and affective messages, which makes them to feel valued and also facilitates the sharing of the difficulties experienced (Barbudo et al., 2014; Merolla, 2010). To some soldiers deployed, this phase may be the opportunity to create a new and intense level of intimacy explored mainly through words (e.g., Rea, et al., 2015; Santos et al., 2018).

The results related to post-deployment reflect the perceptions that soldiers have regarding the existing functional support, materialized by the availability of the family, mainly of the spouses, permitting physical proximity (Baptist et al., 2011). The current

study may corroborate other studies that refer that couples experience a phase of more proximity (“honey moon”) mainly during the first few days, with moments of great physical-affective intensity (Drummet et al., 2003; Knobloch, et al., 2016b; Santos et al., 2018). Santos et al. (2018) refer that it is very important the couple to spend some time alone. The joy of being physically near the family may be a contrast with the emotionally complex process of reintegration and reconciliation, since a closer relationship after a long period of temporary separation includes questions that require adaptations and transitions suffered during the deployment (Andres, Angelis, & McCone, 2015). It is enhanced the possibility that frequent communication during deployment has been fundamental to permit a more positive reintegration of the soldier (Barbudo et al., 2014; O’Neal et al., 2018). Therefore, the maintenance of marital relationship (Maguire, Heinemann-LaFave, & Sahlstein, 2013) as well as an effective home management during the deployment may moderate adversity, suggesting that these families are flexible in times of change (O’Neal et al., 2018).

Regarding the family functioning, our results evidence higher difficulties in communication during deployment than in the pre and post-deployment phases. This fact may evidence the proximity of the soldier to the negative events experienced at home (Pincus et al., 2001), causing a feeling of impotence to solve them or help to find the solution, owing to the physical distance from home (Pincus et al., 2001; Santos et al., 2018). Even regarding marital relationship, an effort may exist to avoid the conflict, given the burden carried by the spouses (Santos et al., 2018).

On the other hand, when the period after post-deployment (follow-up) is considered, there is a lower perception of soldiers considering the availability of resources and the capacity of adaptation of the family when compared with the period immediately after returning home. Such results may indicate that, after a period of greater support materialized by a greater family availability, particularly of the spouses (Baptist et al., 2011) and at affective level (e.g., Drummet et al., 2003; Knobloch, et al., 2016b) six months after the return, families have their daily routines re-established (e.g., Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994; Pincus et al., 2001). Studies stress out that post-deployment is a critical phase for the wellbeing of military families (e.g., Knobloch, Basinger, & Theiss, 2018; Knobloch et al., 2016a), the capacity to support each other during this phase is essential to reach family balance (Karakurt et al., 2013). As referred by Knobloch et al. (2018), soldier and spouse gradually depend on each other again as time goes by.

The results of our study enhance that there is a greater satisfaction with life or subjective wellbeing in post-deployment, when compared with the deployment and with the follow-up moment. These results may evidence that after the return, besides a great satisfaction for being near their families again (e.g., Knobloch, et al., 2016; Santos et al., 2018) and feel the proud for having accepted to participate on an international mission (Blais, Thompson, & McCreary, 2009), other gains may be achieved by the soldiers, causing an increase of self-esteem and self-efficiency, for considering that they have accomplished a difficult task in challenging circumstances (Hall & Jansen, 1995).

### **Spouses**

Also the spouses of the soldiers evidenced significant changes in several variables during the three phases of the mission. In pre-deployment and deployment they evidenced a greater anxiety and more family difficulties when compared with post-deployment, following the theoretical models (e.g., Logan, 1987; Peebles-Kleiger & Peebles-Kleiger, 1994; Pincus et al., 2001) and empiric studies about the military families (e.g., Barbudo et al., 2014; Johnson et al., 2007; Nichols & Martindale-Adams, 2017). In pre-deployment and deployment phases, anxiety felt by the spouses may be linked to several factors, such as the uncertainty of security of the soldier in the TO, the increase of parenting tasks and responsibilities, the adaptation to new habits and routines and/or new expectations for the reunion moment (e.g., Barbudo et al., 2014; Bóia et al., 2018; Martins et al., 2014; Nichols, 2014; Riggs & Cusimano, 2014). In this sense, family difficulties decrease in the post-deployment. Already in the pre-deployment phase, structural changes may occur (for example, temporary change to a relative's home) owing to the need of being closer to the support sources (Bóia et al., 2018; Paley et al., 2013) to compensate the decrease of functional/emotional support given to the soldier (Bóia et al., 2018). It is also in the post-deployment phase that spouses evidence more positive affection and greater satisfaction with life, when compared with the two previous phases.

Besides the happiness for the return of the soldier home, these results may also be linked to the benefits and potentialities associated to the mission, as an increase at personal level (independence, self-efficiency, maturity) and at level of interpersonal relationships, that is to say, reinforcement of family bonds, in particular with the spouse (Barbudo et al., 2014; Bóia et al., 2018). Also the clarification and/or strengthening of marital relationship may be a positive achievement (Barbudo et al., 2014; Karney & Crown, 2007) which spouses refer as being related with the participation of the soldier on international mission.

### **Conclusions, limitations and implications**

The current study evidenced that soldier and spouses experienced moments of affective-emotional turbulence, where feelings of proud and enthusiasm are linked with fear and anxiety. Another aspect to be enhanced is the perception of a greater availability to provide support, by the soldiers, during the second and third phase of the mission, which may contribute to the adaptation process and to a greater satisfaction with life in post-deployment. Regarding spouses, considering anxiety and the difficulties felt during the first two phases, besides the subjective welfare and positive affection expressed in the post-deployment, one may conclude that the affective responses reflect a transition from a crisis situation to an adaptation phase, in spite of the possibility of existing some tensions in the last phase (Van Breda, 2001). Therefore, the adequate preparation for the mission, the perception of less financial difficulties as a result of the mission, adequate communication between the soldier deployed and the family during the mission, as well as the perception of the functional support also during the mission, are some factors that may be associated to a better recovery of the family system.

The main limitation to this research is linked to the reduced dimension of the spouses' sub-sample. Also the fact that soldiers' subsample is only constituted by male elements belonging to one branch of the Armed Forces may limit the generalization of the results obtained to all the soldiers of the Army and to other branches of the Armed Forces. The development of further studies would be relevant, exploring and deepening this theme, using larger and more heterogeneous samples, including female samples.

As already referred, longitudinal studies are scarce with focus on marital and family dynamics during and after an international mission, since, as referred by Jumper et al. (2005, p.14), "families never return to the point they were before". Therefore, the current study contributes to give a wider vision on how military couples experience the challenges inherent to each phase of the mission, being useful to develop programmes and/or actions to promote resilience within military families. For example, concerning pre-deployment it would be interesting to promote actions that would converge to minimize anxiety in the most critical phases to the soldiers and their spouses, enhancing the importance of emotional-affective-material support, as well as of an assertive communication. On the other hand, a greater support to the families provided by support networks existing in the preparation units, mainly during deployment, would enable spouses (and other relatives) to be aware of the existence of an effective support provided by the military institution, thus reducing the perception of institutional isolation and

“abandonment”. Resilience being a key-condition for mental, emotional and behavioural capacity to deal with and recover from an adverse experience, during post-deployment, it would be useful to develop action of sharing experiences by soldiers and spouses. Based on these reports, it would be possible to elaborate processes of (re)construction that would give sense to the experiences lived, focusing particularly on a perspective of achieving “competences for a positive adaptation” revealing a possible personal/family grow and not only to return to the state prior to the mission.

**Discussão Integrada e Considerações Finais**

“Não há nada tão desigual,  
como tratar por igual,  
pessoas desiguais”  
(Spínola, s.d.)

Só esboçando o conhecimento acerca das famílias militares portuguesas durante este período único – a participação numa missão internacional – é que poderemos criar, promover e potenciar programas preventivos eficazes que minimizem os fatores de risco e reforcem os fatores de equilíbrio para todos os seus elementos. Desta forma, pretendeu-se conhecer a visão sincrónica e diacrónica dos elementos que compõem os subsistemas familiares sobre o impacto emocional de uma missão, para construir uma leitura sistémica, identificando os fatores de risco e de proteção intrínsecos às três fases da mesma, nomeadamente as dificuldades vivenciadas e as estratégias de *coping*, quer no nível individual, quer nos diferentes subsistemas familiares. Nesta investigação foram desenvolvidos seis estudos, com amostras e metodologias diversas, oferecendo cada um, uma perspetiva singular acerca destas experiências, contribuindo para uma compreensão global sobre o impacto de uma missão nas Famílias Militares Portuguesas. **Os resultados foram apresentados nos capítulos anteriores de forma independente. Neste capítulo propomo-nos realizar uma análise integrada dos mesmos, refletindo sobre os principais contributos dos estudos desenvolvidos e posteriormente sobre as limitações e as implicações que este projeto representa para um**



























































































- Silva, D. (2003). Inventário de Estado-Traço de Ansiedade. In M. Gonçalves, L. S. Almeida, C. Machado, & M. R. Simões (Eds.), *Avaliação psicológica: Instrumentos validados para a população portuguesa* (pp. 45–63). Coimbra: Quarteto.
- Simões, S., Farate, C., & Pocinho, M. (2011). Estilos educativos parentais e comportamentos de vinculação das crianças em idade escolar. *Interações*, 11(20), 75-99.
- Skinner, E. A. & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). The development of coping. *Annual Review of Psychology*, 58, 119–44. <https://doi:10.1146/annurev.psych.58.110405.085705>
- Skinner, E. A. (2007). Coping assessment. In S. Ayers, A. Baum, C. McManus, S. Newman, K. Wallston, J. Weinman, & R. West (Eds.), *Cambridge handbook of psychology, health and medicine* (2nd ed.) (pp. 245-250). Cambridge UK: Cambridge University Press.
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*. 129, 216–69. <https://doi:10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Soir, E. (1997). *Peace-support operations and family problems: Support activities to prevent culture shock and psychosocial family trauma*. Paper delivered at Nato/partnership for peace workshop “Psychological Readiness for Multinational Operations: Directions for the 21st Century”, 7-9 July, Heidelberg.
- Solomon, D. H., & Vangelisti, A. L. (2014). Relationship development. In P. J. Schultz, P. Cogley, & C. R. Berger (Eds.), *Handbooks of communication science. Interpersonal communication* (pp. 347–369). Berlin, Germany: De Gruyter Mouton.
- Sousa, F. X. F. (2011). A participação de Portugal nas operações de paz e a segurança nacional. *Revista de Psicologia Militar*, 20, 271–297.
- Stabell, Y. (2012). *What motivates norwegian soldiers to participate in international operations ? An analysis of the norwegian contribution to Afghanistan*. University of Oslo.
- SteelFisher, G. K., Zaslavsky, A. M., & Blendon, R. J. (2008). Health-related impact of deployment extensions on spouses of active duty Army personnel. *Military Medicine*, 173, 221-229. <https://doi:10.7205/MILMED.173.3.221>



- Sudom, K., & Coulthard, J. (2013). The impact of deployment on families. In G.W. Ivey, K.A. Sudom, M.A. Tremblay, & W. Dean (Eds.) *The human dimensions of operations*. Kingston, ON: Canadian Defense Academy Press.
- Surrador, A. (2002). Stress e Operações de Apoio à Paz: Contributos para um projecto de intervenção psicossocial na Força Aérea. *Revista de Psicologia Militar*, 13, 145-173.
- Tanielian, T., & Jaycox, L. H. (2009). Invisible wounds of war: Psychological and cognitive injuries, their consequences, and services to assist recovery. *Psychiatric Services*, 60, 273–273. <https://doi.org/10.1176/appi.ps.60.2.273>
- Tomforde, M. (2015). The emotional cycle of deployment. In R. Moelker, M. Andres, G. Bowen, & P. Manigart (Eds.), *Military families and war in the 21st century: Original concept and current applicability* (pp. 87-106). London: Routledge.
- Tusaie, K., & Dyer, J. (2004). Resilience: A historical review of the construct. *Holistic nursing practice*, 18(1), 3–10.
- U.S. Army (2007). U.S. Army leader's handbook: *Trauma in the unit*. Retrieved from [http://www.ut.ngb.army.mil/family/docs/CMD\\_MPOC/RDC\\_HANDBOK%202012%20version.pdf](http://www.ut.ngb.army.mil/family/docs/CMD_MPOC/RDC_HANDBOK%202012%20version.pdf)
- Ungar, M. (2011). The social ecology of resilience: Addressing contextual and cultural ambiguity of a nascent construct. *American Journal of Orthopsychiatry*, 81, 1–17. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01067.x>
- Ungar, M. (2012). Social ecologies and their contribution to resilience. In M. Ungar (Ed.), *The social ecology of resilience: A handbook of theory and practice* (pp. 13–31). New York: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3\\_2](https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0586-3_2)
- Van Breda, A. (1997). The development of the deployment resilience seminar. Manuscripto não publicado, Universidade de Cape Town, Cape Town.
- Van Breda, A. D. (1996). *Emotional cycles of deployment in the South African Naval Family. A collection of studies and essays*. South African Military Health Service, Institute for Maritime Medicine, Social Work Department. Retirado em [http://www.vanbreda.org/adrian/pubs/emotional\\_cycles\\_of\\_deployment.pdf](http://www.vanbreda.org/adrian/pubs/emotional_cycles_of_deployment.pdf)
- Van Breda, A. D. (2001). *Resilience theory: A literature review*. South African Military Health Service, Military Psychological Institute, Social Work Research & Development. Retrieved from [http://vanbreda.org/adrian/resilience/resilience\\_theory\\_review.pdf](http://vanbreda.org/adrian/resilience/resilience_theory_review.pdf)

- Van Riper, M. (2000). Family variables associated with well-being in siblings of children with down syndrome. *Journal of Family Nursing*, 6, 267–286. <https://doi.org/10.1177/107484070000600305>
- Vaz Serra, A. (2005). *O stress na vida de todos os dias* (3ª Ed.). Coimbra: Edição do Autor.
- Vest, B. M., Cercone Heavey, S., Lynn Homish, D., & Homish, G. G. (2017). Marital satisfaction, family support, and pre-deployment resiliency factors related to mental health outcomes for reserve and national guard soldiers. *Military Behavioral Health*, 5, 1–11. <https://doi.org/10.1080/21635781.2017.1343694>
- Vilaça, M., Sousa, B., Stratton, P., & Relvas, A. P. (2015). The 15-item systemic clinical outcome and routine evaluation (SCORE-15) scale: Portuguese validation studies. *The Spanish Journal of Psychology*, 18, E87. <https://doi.org/10.1017/sjp.2015.95>
- Walsh, F. (2012). Family resilience: Strengths forged through adversity. In F. Walsh (Ed.), *Normal Family Processes* (pp. 399–427). New York: Guilford Press.
- Walsh, T. B., Dayton, C. J., Erwin, M. S., Muzik, M., Busuito, A., & Rosenblum, K. L. (2014). Fathering after military deployment: Parenting challenges and goals of fathers of young children. *Health & Social Work*, 39, 35-44. <https://doi:10.1093/hsw/hlu005>
- Warner, C. H., Appenzeller, G. N., Warner, C. M., & Grieger, T. (2009). Psychological effects of deployments on military families. *Psychiatric Annals*, 39, 56–63. <https://doi.org/10.3928/00485713-20090201-11>
- Warren, S. F. & Nancy, B. C. (2007). The role of maternal responsivity in the development of children with intellectual disabilities. *Mental Retardation and Developmental Disabilities Research Reviews*, 13, 330-338. <https://doi:10.1002/mrdd.20177>
- Watanabe, H. K., & Jensen, P.S. (2000). Young children's adaptation to a military lifestyle. In J.A. Martin, L.N. Rosen, & L.R. Sparacino (Eds.), *The military family: A practice guide for service providers*. Westport, CT: Praeger.
- Weins, T. W., & Boss, P. (2006). Maintaining family resiliency before, during and after military separation. In C. A. Castro, A. B. Adler, & C. A. Britt (Eds.), *Military Life: The psychology of serving in peace and combat* [Four Volumes]. Bridgeport, CT: Praeger Security International.

- Werner, T. L., & Shannon, C. S. (2013). Doing more with less: Women's leisure during their partners' military deployment. *Leisure Sciences*, 35, 63-80.  
<https://doi.org/10.1080/01490400.2013.739897>
- Wertsch, M. E. (1991). *Military brats: Legacies of childhood inside the fortress*. New York: US: Harmony Books.
- Westlye, G. H. (2009). *Motivasjon for internasjonal tjeneste: En kvalitativ studie av motivasjon for å tjenestegjøre i Forsvarets internasjonale operasjoner*. Universitetet i Stavanger.
- Westphal, R. J., & Woodward, K. R. (2010). Family fitness. *Military Medicine*, 175(8), 97-102.
- Wexler, H. K., & McGrath, E. (1991). Family member stress reactions to military involvement separation. *Psychotherapy*, 28, 515-519.  
<https://doi.org/10.1037/0033-3204.28.3.515>
- Whealin, J., & Pivar, I. (2015). *Coping when a family member has been called to war*. Retirado de  
<https://www.achievementsolutions.net/achievementsolutions/en/att/10868.genpdf>
- Willerton, E., Schwarz, R., Wadsworth, S., & Oglesby, M. (2011). Military fathers' perspectives on involvement. *Journal of Family Psychology*, 25, 521-530.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1037/a0024511>
- Wolf, M. R., Eliseo-Arras, R. K., Brenner, M. B., & Nochajski, T. H. (2017). "This will help your children": Service providers' experiences with military families during cycles of deployment. *Journal of Family Social Work*, 20, 26-40.  
<https://doi.org/10.1080/10522158.2016.1259135>
- Wolf, M. R., Rinfrette, E. S., Eliseo-Arras, R. K., & Nochajski, T. H. (2018). "My family does not understand Me": How social service providers can help military families. *Best Practice In Mental Health*, 14 (1), 78-92.
- Wood, S., Searville, J., & Gravino, K. S. (1995). Waiting wives: Separation and reunion among army wives. *Armed Forces & Society*, 21, 217-236.  
<https://doi.org/10.1177/0095327X9502100204>
- Wooten, N. R. (2013). A bioecological model of deployment risk and resilience. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 23, 699-717.  
<https://doi.org/10.1080/10911359.2013.795049>

Wright, K. M., Burrell, L. M., Schroeder, E. D., & Thomas, J. L. (2006). Military spouses: Coping with the fear and the reality of service member injury and death. In C. A. Castro, A. B. Adler, & T. W. Britt (Eds.), *Military life: The psychology of serving in peace and combat* (pp. 64–90). Westport, CT: Praeger Security International.



---

**Apêndice A - Consentimento informado (adultos)**

### **Consentimento Informado**

Tenho conhecimento que um grupo de investigadores da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e do Centro de Psicologia Aplicada do Exército estão a realizar um estudo que pretende encontrar e promover os recursos familiares, internos ou externos, que permitam às famílias e militares adaptar-se à alteração do equilíbrio familiar antes, durante e depois de uma missão internacional. O estudo tem como investigador o Sr. Major de Infantaria Renato Emanuel Carvalho Pessoa dos Santos (do Centro de Psicologia Aplicada do Exército) com a orientação da Professora Doutora Maria Teresa Meireles Lima da Silveira Rodrigues Ribeiro e da Professora Doutora Rita Mafalda Costa Francisco (Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa).

Se concordar participar, vou ser entrevistado(a) individualmente pelo(a) psicólogo(a) \_\_\_\_\_, onde iremos debater ideias acerca desta temática. A entrevista tem uma duração média entre 1 hora e 30 minutos a 2 horas e será gravada em áudio, mas ninguém saberá aquilo que eu disser na entrevista, à exceção das pessoas da que estão a fazer este estudo. Eu tenho o direito de responder apenas às perguntas que quiser. Compreendo que posso não ganhar nada diretamente por participar neste estudo, mas a minha participação poderá ser muito útil para outras pessoas, no futuro. No final do estudo poderei ter acesso aos resultados do mesmo, através do site [www.exercito.pt](http://www.exercito.pt) ou da solicitação ao investigador.

Aceito participar neste estudo e aceito ser entrevistado(a) no dia \_\_\_\_\_, pelas \_\_\_\_\_ horas. Se, em algum momento, decidir que não quero participar, posso desistir e não preciso de explicar as minhas razões e isso não terá nenhuma consequência negativa para mim.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Muito obrigado pela colaboração.

Pela equipa de investigação,

---

Renato Pessoa Santos

Major de Infantaria

Psicólogo Clínico

Para qualquer esclarecimento, contactar [santos.recp@mail.exercito.pt](mailto:santos.recp@mail.exercito.pt)

---

**Apêndice B - Consentimento informado (crianças)**



### Consentimento Informado

Exmo. Sr. Encarregado de Educação,

A Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e o Centro de Psicologia Aplicada do Exército estão a realizar um estudo que pretende encontrar e promover os recursos familiares, internos ou externos, que permitam às famílias e militares adaptar-se à alteração do equilíbrio familiar antes, durante e depois de uma missão internacional.

A participação em atividades de investigação na área da Psicologia ajuda-nos a conhecer melhor as populações para as podermos ajudar quando surgem dificuldades ou quando as queremos prevenir. Se concordar com a participação do meu educando, o mesmo vai ser entrevistado(a) individualmente pelo(a) psicólogo(a) \_\_\_\_\_, onde irá abordar ideias acerca desta temática. A entrevista tem uma duração média entre 1 hora e 30 minutos e será gravada em áudio, mas ninguém saberá aquilo que o meu educando disser na entrevista, à exceção das pessoas da que estão a fazer este estudo.

Apesar da participação do meu educando neste estudo poder não ter benefícios diretos para ele, a sua participação poderá ser muito útil para outras pessoas, no futuro. Caso concorde com a participação do seu educando, solicitamos que assine esta carta declarando a autorização.

Declaro que **autorizo** o meu educando \_\_\_\_\_ a ser entrevistado.

Assinatura: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

Muito obrigado pela colaboração.

Pela equipa de investigação,

---

Renato Pessoa Santos

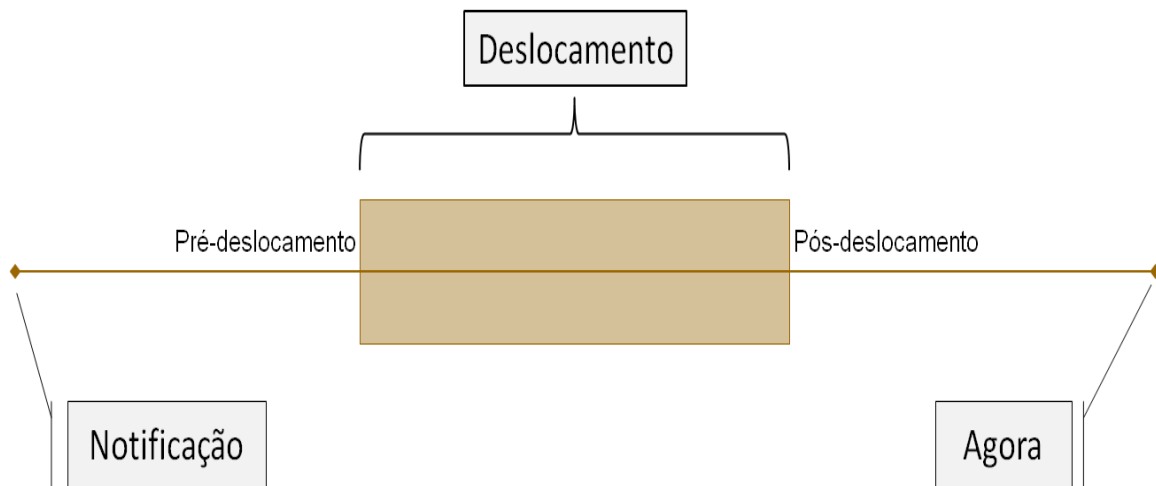
Major de Infantaria

Psicólogo Clínico

Para qualquer esclarecimento, contactar [santos.recp@mail.exercito.pt](mailto:santos.recp@mail.exercito.pt)

**Apêndice C - Guião de entrevista semiestruturada (militares)**

## GUIÃO DA ENTREVISTA PARA OS MILITARES



### Bloco temático A: *Informação fornecida aos entrevistados*

- Pedir permissão para gravação áudio.
- Apresentação do entrevistador
- Fornecer ao entrevistado informação sobre objetivos da entrevista
  - Objetivos
  - Finalidade
  - Duração e conteúdo da entrevista
- Aspectos Deontológicos
  - Agradecer à família a sua colaboração
  - Garantir a confidencialidade e o anonimato
  - Informar a família sobre o direito à não resposta

Cada familiar do militar que parte para uma missão internacional passa por experiências exclusivas e representativas de cada uma das fases inerentes à missão (ver linha temporal).

- A 1ª fase é chamada de *pré-deslocamento*: vai desde a notificação da notícia até à partida;
- A 2ª fase é chamada de *deslocamento*, que representa o período de ausência física do(a) militar;
- E por último, o *pós-deslocamento*, que começa com a chegada do militar

Durante a entrevista poderão ser feitas perguntas parecidas ou repetidas mas são sobre as diferentes fases atrás referidas e que descrevem o percurso da experiência vivida por si.

### ***PRÉ-DESLOCAMENTO***

#### ***Etapas do Ciclo Emocional:***

- *Antecipação da missão (4 a 6 semanas antes da missão)*
- *Desvinculação e partida (últimos dias antes da missão)*

### **1. Gerais – Preparação da Família para a Missão**

- Preparação ao nível da mudança de responsabilidades e rotinas familiares

-Gestão financeira

-Tarefas domésticas

-Cuidado das crianças

*\*Que mudanças foram realizadas, ao nível das responsabilidades e rotinas, para preparar a sua ausência?*

- Atividades em família e ocupação de tempos livres

- Apoio percebido durante este período

*\*O que mais vos ajudou a lidar com as mudanças durante este período?*

*\*Que pessoas estiveram mais presentes e porque é que tiveram um papel tão importante?*

- Expectativas face à missão

*\* Que expectativas tinham relativamente ao que mudaria com a missão?*

*\*Qual a influência de experiências anteriores de separação?*

### **2. Parentalidade**

- Envolvimento na tomada de decisão relativa a tarefas do quotidiano do filho

*\*Que alterações foram sentidas ao nível da tomada de decisão enquanto cuidador do seu filho?*

*\*Como caracteriza o envolvimento da sua (seu) companheira(o) no dia-a-dia do vosso filho?*

- Disponibilidade emocional do militar

-Tolerância

*\*Como é que a notícia da sua participação na missão influenciou a sua tolerância aos comportamentos desadequados do seu filho (caso tenham existido)?*

-Reações face a comportamentos do filho

*\*Que mudanças foram sentidas ao nível das suas reações perante determinados comportamentos do seu filho?*

*\*Houve momentos em que sentiu que a notificação para a missão teve impacto nas vossas reações? De que forma?*

-Expressão de afeto/hostilidade

*\*Sentiu alguma mudança ao nível da expressão de afetos em relação ao seu filho?*

*\*E em relação a reações de maior agressividade/ hostilidade?*

*\*Lembra-se de alguma situação que a tenha marcado mais?*

-Sensibilidade a dúvidas e receios do filho relativamente à missão

*\*Como conseguiu gerir as dúvidas e receios do seu filho?*

-Interesse pela vida emocional e social do filho

*\*Que mudanças foram sentidas ao nível do envolvimento e interesse pela vida do seu filho? O que influenciou mais?*

### **3. Conjugalidade**

- Reação emocional e comportamental face à notificação

*\*Como reagiu quando recebeu o convite de participação para uma missão?*

*\*Como reagiu a sua(seu) companheira(o) quando recebeu a notícia da sua participação na missão?*

- Mudanças sentidas na relação com o parceiro com a notícia da participação na missão internacional

-Comunicação

*\*Que mudanças sentiu ao nível da comunicação (frequência, qualidade e conteúdo)?*

-Conflitos e Resolução (construtiva vs. Destrutiva)

*\*Que mudanças sentiu em relação aos conflitos e resolução dos mesmos?*

-Expressão de Sentimentos

*\*Que diferenças sentiu na forma de expressar os afetos e o que sentem um pelo outro?*

-Intimidade física e emocional

*\*Sentiu alguma mudança na relação ao nível da intimidade (apoio emocional; confiança; partilha de interesses/atividades)?*

-Recursos internos para lidar com os desafios (estratégias de *coping*)

*\*O que fez para lidar com as mudanças na relação?*

## **DURANTE O DESLOCAMENTO**

### ***Etapas do Ciclo Emocional***

- ***Desorganização emocional***
- ***Recuperação e estabilização***
- ***Antecipação do regresso***

### **1. Gerais – A família durante a missão**

- Principais alterações sentidas na adaptação a novas rotinas e responsabilidades

*\*Que mudanças ocorreram ao nível das responsabilidades?*

*\*Como foi feita a gestão e/ou adaptação a novas tarefas e rotinas?*

*\*Que dificuldades foram sentidas?*

- Apoio percebido durante a sua ausência

-Pessoas mais próximas; como ajudaram; qual o papel/importância que tiveram

*\*Houve alguém que tenha sido um suporte para a sua família durante este período?*

*Alguém mais importante pelo papel que teve?*

*\*Como é que essas pessoas foram importantes na gestão/adaptação às novas rotinas e responsabilidades?*

*\*O que mais os ajudou a lidar com o stress associado a esta sua ausência?*

- Rituais Familiares

*\*Que atividades foram mantidas?*

*\*Que atividades surgiram como novos rituais familiares?*

*\*Que impacto tiveram e como ajudaram a lidar com a sua ausência?*

## 2. Parentalidade

- Impacto da ausência na relação de coparentalidade

-Alterações ao nível da imposição de regras e limites

*\*Sentiu a necessidade de impor regras e limites para uma melhor adaptação à sua ausência?*

-Consideração da opinião do filho

*\*Durante a sua ausência houve mudanças relativamente à participação do filho nas decisões familiares? Se sim, de que forma?*

-Alterações ao nível da disciplina (exigências; castigos; formas de aplicação)

*\*Que mudanças percecionou ao nível da disciplina?*

*\*Quando a sua(seu) companheira(o) se chateava ou quando o seu filho fazia alguma coisa de que não gostava, como é que a sua(seu) companheira(o) mostrava o seu desagrado?*

*\*Notou que houve alguma mudança ao nível da severidade dos castigos?*

-Reações e comentários face a comportamentos desadequados

*\*existiram comportamentos desadequados do seu filho, durante a sua ausência? quais as sua reações perante os mesmos?*

-Proximidade/Afastamento militar-filho

*\*Que mudanças sentiu ao nível da aproximação ou afastamento em relação ao seu filho?*

*\*E relativamente à relação mãe-filho (pai-filho), quais as principais alterações?*

-Momentos de afetividade e carinho

*\*Como demonstraram que gostam um do outro?*

*\*Sentiu algumas mudanças ao nível da expressão dos afetos?*

-Atenção e sensibilidade a preocupações e necessidades do filho

*\*Que alterações sentiu ao nível da disponibilidade de ambos para atender às necessidades do vosso filho?*

- Preparação do seu regresso

-Necessidade de mudança sentida

*\*Sentiu necessidade de fazer algumas mudanças ao nível da relação com o seu filho, no sentido de preparar o seu regresso?*

*\*De que forma ocorreram essas mudanças?*

*\*Que recursos/estratégias foram mais importantes e mais utilizados durante este período?*

### **3. Conjugalidade**

- Mudanças sentidas na relação com a parceira(o)

-Comunicação

*\*Que mudanças sentiu ao nível da comunicação (frequência, qualidade e conteúdo)?*

-Conflitos e Resolução (construtiva vs. Destrutiva)

*\*Que mudanças sentiu em relação aos conflitos e resolução dos mesmos durante a separação?*

-Expressão de Sentimentos

*\*Que diferenças sentiu na forma de se expressar o afeto entre ambos e o que sentem um pelo outro?*

-Intimidade física e emocional

*\*Sentiu alguma mudança na relação ao nível da intimidade? (apoio emocional, confiança e partilha de interesses/atividades)*

-Tempos livres

*\*Como ocupava os seus tempos livres?*

-Relações extrafamiliares



*\*Em que medida a sua ausência física influenciou as relações da sua companheira(o) com os seus amigos e com as vossas famílias de origem?*

-Alterações na relação com o parceiro

*\*Quais as principais alterações sentidas ao nível da relação com a companheira(o), durante a separação?*

-Recursos internos para lidar com os desafios (estratégias de *coping* e rede de apoio social)

*\*O que fez para lidar com as mudanças na relação?*

## **PÓS-DESLOCAMENTO**

### ***Etapas Ciclo Emocional***

- ***Adaptação e Renegociação***
- ***Reintegração e estabilização***

### **1. Gerais – O regresso do militar, depois da missão**

- Inclusão nas atividades familiares

*\*Que mudanças sentiu necessidade de fazer ao nível das funções e responsabilidades familiares?*

*\*Como foi esta readaptação?*

- Atividades familiares e ocupação de tempos livres

*\*Houve alguma(s) atividade(s) que tenha sentido necessidade de realizar para facilitar a reintegração?*

- Apoio percebido durante a reintegração do militar

-Pessoas mais próximas; como ajudaram; qual o papel/importância que tiveram

*\*Houve alguém que tenha sido um suporte durante este período? Alguém mais importante pelo papel que teve?*

*\*Como é que essas pessoas foram importantes na gestão e reintegração nas rotinas e responsabilidades?*

*\*O que mais o ajudou a lidar com o stress/dificuldades associadas a este período?*

## **2. Parentalidade**

- Renegociação de regras e responsabilidades relacionadas com parentalidade

-Restabelecimento de rotinas e relações

*\*Como geriu a necessidade de restabelecimento de rotinas?*

*\*Que dificuldades foram sentidas ao nível da relação e papel parental?*

*\*Que sentimentos estiveram mais associados à renegociação de responsabilidades e papéis parentais?*

*\*Sentiu mudanças relativamente à imposição de regras e disciplina?*

*\*Qual foi o papel da companheira(o) nestas mudanças?*

-Gestão de comportamentos e respostas emocionais do filho

*\*Como foram geridas as reações emocionais e comportamentais do seu filho com o seu regresso?*

-Mudanças ao nível da relação mãe-filho e mãe-filho-pai

*\*Quais as principais mudanças sentidas ao nível da sua relação com o seu filho? E relativamente à sua relação com a sua parceira(o) enquanto pais?*

## **3. Conjugalidade**

- Mudanças sentidas na relação com a parceira(o)

-Comunicação

*\*Que mudanças sentiu ao nível da comunicação (frequência, qualidade e conteúdo)?*

-Conflitos e Resolução (construtiva vs. Destrutiva)

*\*Que mudanças sentiu em relação ao conflito e resolução dos mesmos?*

-Expressão de Sentimentos

*\*Que diferenças sentiu na forma de expressar o afeto entre ambos e o que sentem um pelo outro?*

-Intimidade física e emocional

*\*Sentiu alguma mudança na relação ao nível da intimidade (apoio emocional, confiança e partilha de interesses/atividades)?*

-Relações extrafamiliares

*\*Em que medida o regresso o seu regresso influenciou as relações da sua companheira(o) com os seus amigos e com as vossas famílias de origem?*

- Principais alterações na relação com a companheira(o)

*\*Quais as principais alterações que sentiu na relação coma parceira(o) após o seu regresso?*

- Recursos internos para lidar com os desafios (estratégias de coping e rede de apoio social)

*\*O que fez para lidar com as mudanças na relação, após o seu regresso?*

## **EXPERIÊNCIA ENTRE MISSÕES**

### **Experiências com as várias missões.**

*\* Para si, o que foi diferente entre as missões?*

*\*Acha que a sua família preparou-se de forma diferente para as diferentes missões?*

*\* Quando voltou das várias missões, o que foi diferente, comparando as mesmas?*

### **Gostaria que me completasse as frases:**

*(a) “gostaria de dizer aos companheiros (as) dos(as) militares que partem em missão que...”*

*(b) “gostaria de dizer aos militares que partem em missão que...”*

*(c) “se o tempo voltasse para trás mudava...”*

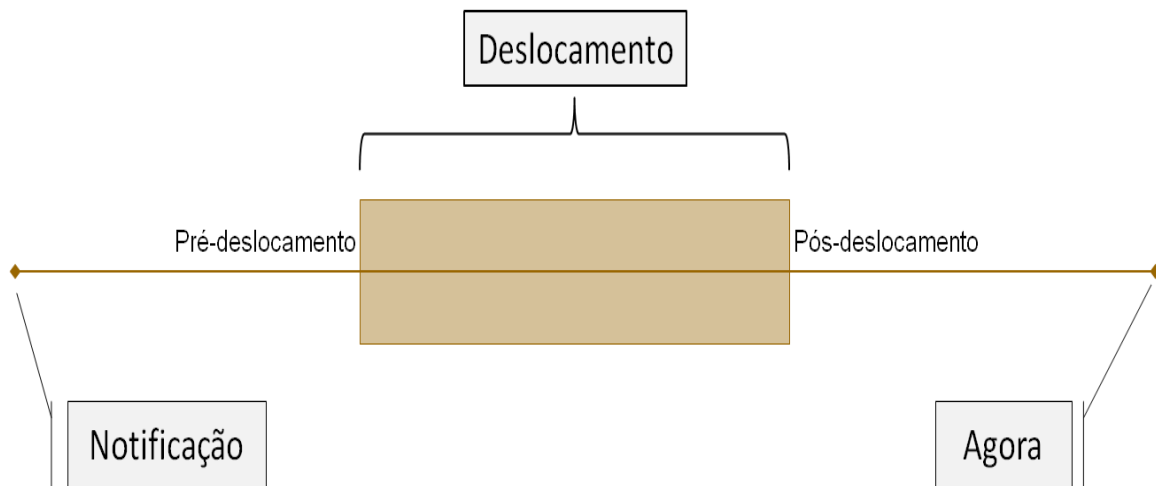
*(d) “se o tempo voltasse para trás não mudava...”*

*(e) “se o tempo voltasse gostaria que alguém me ajudasse em...”*

---

**Apêndice D - Guião de entrevista semiestruturada (cônjuges)**

## GUIÃO DA ENTREVISTA PARA OS CÔNJUGES DOS MILITARES



### **Bloco temático A: Informação fornecida aos entrevistados**

- Pedir permissão para gravação áudio.
- Apresentação do entrevistador
- Fornecer ao entrevistado informação sobre objetivos da entrevista
  - Objetivos
  - Finalidade
  - Duração e conteúdo da entrevista
- Aspectos Deontológicos
  - Agradecer à família a sua colaboração
  - Garantir a confidencialidade e o anonimato
  - Informar a família sobre o direito à não resposta

Cada familiar do militar que parte para uma missão internacional passa por experiências exclusivas e representativas de cada uma das fases inerentes à missão (ver linha temporal).

- A 1ª fase é chamada de *pré-deslocamento*: vai desde a notificação da notícia até à partida;
- A 2ª fase é chamada de *deslocamento*, que representa o período de ausência física do(a) militar;
- E por último, o *pós-deslocamento*, que começa com a chegada do militar

Durante a entrevista poderão ser feitas perguntas parecidas ou repetidas mas são sobre as diferentes fases atrás referidas e que descrevem o percurso da experiência vivida por si.

### **PRÉ-DESLOCAMENTO**

#### ***Etapas do Ciclo Emocional:***

- *Antecipação da missão (4 a 6 semanas antes da missão)*
- *Desvinculação e partida (últimos dias antes da missão)*

#### **4. Gerais – Preparação da Família para a Missão**

- Preparação ao nível da mudança de responsabilidades e rotinas familiares

-Gestão financeira

-Tarefas domésticas

-Cuidado das crianças

*\*Que mudanças foram realizadas, ao nível das responsabilidades e rotinas, para preparar a ausência do militar?*

- Atividades em família e ocupação de tempos livres

- Apoio percebido durante este período

*\*O que mais vos ajudou a lidar com as mudanças durante este período?*

*\*Que pessoas estiveram mais presentes e porque é que tiveram um papel tão importante?*

- Expectativas face à missão

*\* Que expectativas tinham relativamente ao que mudaria com a missão?*

*\*Qual a influência de experiências anteriores de separação?*

#### **5. Parentalidade**

- Envolvimento na tomada de decisão relativa a tarefas do quotidiano do filho.

*\*Que alterações foram sentidas ao nível da tomada de decisão enquanto casal parental?*

*\*Como caracteriza o envolvimento do pai militar no dia-a-dia do vosso filho?*

- Disponibilidade emocional do cônjuge do militar

-Tolerância

*\* Como é que a notícia de participação na missão influenciou a sua tolerância aos comportamentos desadequados do seu filho?*

-Reações face a comportamentos do filho

*\*Que mudanças foram sentidas ao nível das suas reações perante determinados comportamentos do seu filho?*

*\*Houve momentos em que sentiu que a notificação para a missão teve impacto nas suas reações? De que forma?*

-Expressão de afeto/hostilidade

*\*Sentiu alguma mudança ao nível da expressão de afetos em relação ao seu filho?*

*\*E em relação a reações de maior agressividade/ hostilidade?*

*\*Lembra-se de alguma situação que a tenha marcado mais?*

-Sensibilidade a dúvidas e receios do filho relativamente à missão

*\*Como conseguiu gerir as dúvidas e receios do seu filho?*

-Interesse pela vida emocional e social do filho

*\*Que mudanças foram sentidas ao nível do envolvimento e interesse pela vida do seu filho? O que influenciou mais? (foco na relação do cônjuge do militar com o filho)*

## **6. Conjugalidade**

- Reação emocional e comportamental face à notificação.

*\*Como reagiu quando recebeu a notícia da participação do seu parceiro na missão?*

- Mudanças sentidas na relação com o parceiro com a notícia da participação na missão internacional

-Comunicação

*\*Que mudanças sentiu ao nível da comunicação (frequência, qualidade e conteúdo)?*

-Conflitos e Resolução (construtiva vs. Destrutiva)

*\*Que mudanças sentiu em relação aos conflitos e resolução dos mesmos?*

-Expressão de Sentimentos

*\*Que diferenças sentiu na forma de expressar os afetos e o que sentem um pelo outro?*

-Intimidade física e emocional

*\*Sentiu alguma mudança na relação ao nível da intimidade (apoio emocional; confiança; partilha de interesses/atividades)?*

-Recursos internos para lidar com os desafios (estratégias de *coping*)

*\*O que fez para lidar com as mudanças na relação?*

## **DURANTE O DESLOCAMENTO**

### ***Etapas do Ciclo Emocional***

- ***Desorganização emocional***
- ***Recuperação e estabilização***
- ***Antecipação do regresso***

## **4. Gerais – A família durante a missão**

- Principais alterações sentidas na adaptação a novas rotinas e responsabilidades

*\*Que mudanças ocorreram ao nível das responsabilidades?*

*\*Como foi feita a gestão e/ou adaptação a novas tarefas e rotinas?*

*\*Que dificuldades foram sentidas?*

- Apoio percebido durante a ausência

-Pessoas mais próximas; como ajudaram; qual o papel/importância que tiveram

*\*Houve alguém que tenha sido um suporte durante este período? Alguém mais importante pelo papel que teve?*

*\*Como é que essas pessoas foram importantes na gestão/adaptação às novas rotinas e responsabilidades?*

*\*O que mais vos ajudou a lidar com o stress associado a esta ausência?*

- Rituais Familiares

*\*Que atividades foram mantidas?*



*\*Que atividades surgiram como novos rituais familiares?*

*\*Que impacto tiveram e como ajudaram a lidar com a ausência do membro militar?*

## **5. Parentalidade**

- Impacto da ausência na relação de coparentalidade

- Alterações ao nível da imposição de regras e limites

*\*Que alterações sentiu necessidade de fazer ao nível da imposição de regras e limites para uma melhor adaptação à ausência do pai militar?*

- Consideração da opinião do filho

*\*Durante a ausência houve mudanças relativamente à participação do filho nas decisões familiares? Se sim, de que forma?*

- Alterações ao nível da disciplina (exigências; castigos; formas de aplicação)

*\*Que mudanças sentiu necessidade de fazer ao nível da disciplina?*

*\*Quando se chateavam ou quando o seu filho fazia alguma coisa de que não gostava, como lhe mostrava o seu desagrado?*

*\*Que castigos foram mais frequentes?*

*\*Notou que houve alguma mudança ao nível da severidade dos castigos?*

- Reações e comentários face a comportamentos desadequados

*\*Que alterações ocorreram ao nível das suas reações face aos comportamentos desadequados do seu filho?*

- Supervisão de comportamentos

- Impacto da ausência na relação mãe-filho e pai-filho

- Alterações nos padrões de comunicação

*\*Que mudanças sentiu ao nível da comunicação?*

- Proximidade/Afastamento mãe-filho

*\*Que mudanças sentiu ao nível da aproximação ou afastamento em relação ao seu filho?*

*\*E relativamente à relação pai-filho, quais as principais alterações?*

- Momentos de afetividade e carinho

*\*Como demonstram que gostam um do outro?*

*\*Sentiu algumas mudanças ao nível da expressão dos afetos?*

-Atenção e sensibilidade a preocupações e necessidades do filho

*\*Que alterações sentiu ao nível da disponibilidade de ambos para atender às necessidades do vosso filho?*

- Preparação do regresso do pai militar

-Necessidade de mudança sentida

*\*Sentiu necessidade de fazer algumas mudanças ao nível da relação com o seu filho, no sentido de preparar o regresso do pai?*

*\*De que forma ocorreram essas mudanças?*

*\*Que recursos/estratégias foram mais importantes e mais utilizados durante este período?*

## **6. Conjugalidade**

- Mudanças sentidas na relação com o parceiro

-Comunicação

*\*Que mudanças sentiu ao nível da comunicação (frequência, qualidade e conteúdo)?*

-Conflitos e Resolução (construtiva vs. Destrutiva)

*\*Que mudanças sentiu em relação aos conflitos e resolução dos mesmos durante a separação?*

-Expressão de Sentimentos

*\*Que diferenças sentiu na forma de se expressar o afeto entre ambos e o que sentem um pelo outro?*

-Intimidade física e emocional

*\*Sentiu alguma mudança na relação ao nível da intimidade? (apoio emocional, confiança e partilha de interesses/atividades)*

-Tempos livres

*\*Como ocupava os seus tempos livres?*

-Relações extrafamiliares

*\*Em que medida a separação do seu parceiro influenciou as suas relações com os seus amigos e com as vossas famílias de origem?*

-Alterações na relação com o parceiro

*\*Quais as principais alterações sentidas ao nível da relação com o parceiro, durante a separação?*

-Recursos internos para lidar com os desafios (estratégias de *coping* e rede de apoio social)

*\*O que fez para lidar com as mudanças na relação?*

## **PÓS-DESLOCAMENTO**

### ***Etapas Ciclo Emocional***

- ***Adaptação e Renegociação***
- ***Reintegração e estabilização***

## **4. Gerais – O regresso do militar, depois da missão**

- Inclusão do cônjuge/pai militar nas atividades familiares

*\*Que mudanças sentiram necessidade de fazer ao nível das funções e responsabilidades familiares?*

*\*Como foi esta readaptação?*

- Atividades familiares e ocupação de tempos livres

*\*Houve alguma(s) atividade(s) que tenham sentido necessidade de realizar para facilitar a reintegração?*

- Apoio percebido durante a reintegração do militar

-Pessoas mais próximas; como ajudaram; qual o papel/importância que tiveram

*\*Houve alguém que tenha sido um suporte durante este período? Alguém mais importante pelo papel que teve?*

*\*Como é que essas pessoas foram importantes na gestão e reintegração nas rotinas e responsabilidades?*

*\*O que mais vos ajudou a lidar com o stress/dificuldades associadas a este período?*

## 5. Parentalidade

- Renegociação de papéis parentais

-Restabelecimento de rotinas e relações

*\*Como geriu a necessidade de restabelecimento de rotinas?*

*\*Que dificuldades foram sentidas ao nível das relações e papéis parentais?*

-Renegociação de regras e responsabilidades relacionadas com parentalidade

*\*Que sentimentos estiveram mais associados à renegociação de responsabilidades e papéis parentais?*

*\*Sentiu mudanças relativamente à imposição de regras e disciplina?*

*\*Qual foi o papel do pai militar nestas mudanças?*

-Gestão de comportamentos e respostas emocionais da criança

*\*Como foram geridas as reações emocionais e comportamentais da criança ao regresso do pai militar?*

-Mudanças ao nível da relação mãe-filho e mãe-filho-pai

*\*Quais as principais mudanças sentidas ao nível da sua relação com o seu filho? E relativamente à sua relação com o seu marido enquanto pais?*

## 6. Conjugalidade

- Mudanças sentidas na relação com o parceiro

-Comunicação

*\*Que mudanças sentiu ao nível da comunicação (frequência, qualidade e conteúdo)?*

-Conflitos e Resolução (construtiva vs. Destrutiva)

*\*Que mudanças sentiu em relação ao conflito e resolução dos mesmos?*

-Expressão de Sentimentos

*\*Que diferenças sentiu na forma de expressar o afeto entre ambos e o que sentem um pelo outro?*

-Intimidade física e emocional

*\*Sentiu alguma mudança na relação ao nível da intimidade (apoio emocional, confiança e partilha de interesses/atividades)?*

-Relações extrafamiliares

*\*Em que medida o regresso do seu parceiro influenciou as suas relações com os seus amigos e com as vossas famílias de origem?*

- Principais alterações na relação com o parceiro

*\*Quais as principais alterações que sentiu na relação com o parceiro com o seu regresso?*

- Recursos internos para lidar com os desafios (estratégias de *coping* e rede de apoio social)

*\*O que fez para lidar com as mudanças na relação, decorrentes do regresso do parceiro?*

## **EXPERIÊNCIA ENTRE MISSÕES**

### **Experiências com as várias missões.**

*\* Para si, o que foi diferente entre as missões?*

*\*Acha que a sua família preparou-se de forma diferente para as diferentes missões?*

*\* Quando voltou das várias missões, o que foi diferente, comparando as mesmas?*

### **Gostaria que me completasse as frases:**

(a) “gostaria de dizer aos companheiros(as) dos(as) militares que partem em missão que...”

(b) “gostaria de dizer aos militares que partem em missão que...”

(c) “se o tempo voltasse para trás mudava...”

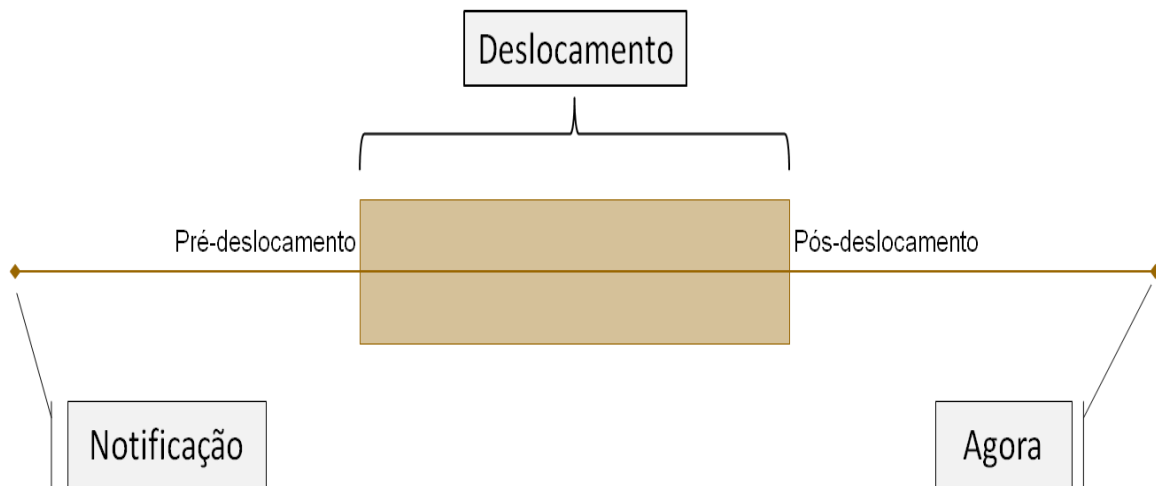
(d) “se o tempo voltasse para trás não mudava...”

(e) “se o tempo voltasse gostaria que alguém me ajudasse em...”

---

**Apêndice E - Guião de entrevista semiestruturada (filhos)**

## GUIÃO DA ENTREVISTA PARA OS FILHOS DOS MILITARES



### Bloco temático A: *Informação fornecida aos entrevistados*

- Pedir permissão para gravação áudio.
- Apresentação do entrevistador
- Fornecer ao entrevistado informação sobre objetivos da entrevista
  - Objetivos
  - Finalidade
  - Duração e conteúdo da entrevista
- Aspectos Deontológicos
  - Agradecer à família a sua colaboração
  - Garantir a confidencialidade e o anonimato
  - Informar a família sobre o direito à não resposta

Cada familiar do militar que parte para uma missão internacional passa por experiências exclusivas e representativas de cada uma das fases inerentes à missão (ver linha temporal).

- A 1ª fase é chamada de *pré-deslocamento*: vai desde a notificação da notícia até à partida;
- A 2ª fase é chamada de *deslocamento*, que representa o período de ausência física do(a) militar;
- E por último, o *pós-deslocamento*, que começa com a chegada do militar

Durante a entrevista poderão ser feitas perguntas parecidas ou repetidas mas são sobre as diferentes fases atrás referidas e que descrevem o percurso da experiência vivida por si.

## **PRÉ-DESLOCAMENTO**

### ***Etapas do Ciclo Emocional:***

- ***Antecipação da missão (4 a 6 semanas antes da missão)***
- ***Desvinculação e partida (últimos dias antes da missão)***

- Notificação e preparação para a mudança

\*Quem te deu a notícia que o teu pai/mãe ia para uma missão?

\*Lembras-te quando foi?

\*Como reagiste quando te deram a notícia?

\*Houve conversas sobre porque é que o teu pai tinha que ir para uma missão?

\*Falaram-te algumas vez sobre as razões do porque é que o teu pai/mãe tinha que ir à missão?

### **Adaptação à mudança**

\*Quem falava contigo sobre a missão, o teu pai, a tua mãe ou os dois?

\*O que fizeste para lidar com esta situação?

\*O que mais te ajudou a lidar com as mudanças durante este período?

### **Expressão de pensamentos e sentimentos**

\*Que diferença sentiste na forma de expressar os afetos em relação aos teus pais?

\*O que pensavas nesta altura?

- Atividades em família e ocupação de tempos livres

\*Houve mudanças no teu dia-a-dia na ocupação dos tempos livres e atividades em família?

- Mudança de responsabilidades e rotinas familiares

\*Houve conversas especiais sobre a mudança de responsabilidades em relação a ti?

\*Que mudanças foram sentidas, ao nível das responsabilidades e rotinas, para preparar a do teu pai/mãe militar?



- Apoio percebido durante este período

\*Que pessoas estiveram mais presentes e porque é que tiveram um papel tão importante?

- Expectativas face à missão

\* O que achas que mudaria com a ausência do teu pai/mãe?

\*Qual a influência de experiências anteriores de separação?

\*O que gostarias de falar mais sobre a fase antes da partida do teu pai/mãe?

## **DURANTE O DESLOCAMENTO**

### ***Etapas do Ciclo Emocional***

- ***Desorganização emocional***
- ***Recuperação e estabilização***
- ***Antecipação do regresso***

Principais alterações sentidas na adaptação

\* As coisas entre a tua família ficaram diferentes na altura que o teu pai/mãe esteve fora, fazer uma missão (exemplo: as relações com o teu irmão(s), com a mãe/pai)?

\* Achas que estavam menos tempo juntos ou mais tempo em comparação com o antes.

\* Sentiste ou fizeste alguma coisa diferente para te adaptares à ausência do teu pai/mãe?

Relação com o cuidador que fica

\* Como foi a relação com a mãe/ pai que ficou em casa enquanto o teu pai/mãe estava em missão, que tipo de coisas que vocês falavam?

\* Que recordações tens dela(e)?

\* Que tipo de coisas é que faziam juntos?

\* Sentiste-te mais perto da mãe/pai que ficou?

Relação com o cuidador ausente

\* Como era a relação com o pai/mãe ausente: como é que comunicavam?

\* Que tipo de coisas é que vocês falavam?

\* Que recordações tem dele(a)?

- \* Que tipo de coisas é que faziam em conjunto, mesmo separados?
- \* Sentiste-te mais próximo apesar de estares separado?

Apoio percebido durante a ausência

-Pessoas mais próximas; como ajudaram; qual o papel/importância que tiveram

\* Houve alguém que tenha sido um suporte durante este período? Alguém mais importante pelo papel que teve?

\* Como é que essas pessoas foram importantes na gestão/adaptação às novas rotinas e responsabilidades?

\* O que mais te ajudou a lidar com o stress associado a esta ausência?

Rituais Familiares

\* Que atividades foram mantidas?

\* Que atividades surgiram como novos rituais familiares?

\* Que impacto tiveram e como ajudaram a lidar com a ausência do cuidador militar?

\* O que achas que preciso mais saber sobre o que acontece durante a ausência do teu pai/mãe?

## **PÓS-DESLOCAMENTO**

### ***Etapas Ciclo Emocional***

- ***Adaptação e Renegociação***
- ***Reintegração e estabilização***

Gerais – O regresso do militar, depois da missão

Inclusão nas atividades familiares

\* Lembras-te o que pensaste e como te sentias enquanto esperavas a chegada do teu pai/mãe militar?

\* Sentiste que o teu pai/mãe estava diferente? Se sim, diferente em quê?

\* Havia alguma coisa diferente no teu pai/mãe quando ele/ela voltou para casa?

\* Como é que o teu pai/mãe tentou adaptar-se na família?

\* Que mudanças sentiste necessidade de fazer para te adaptares com a chegada do teu pai/mãe militar?

\* Após o regresso, como era a tua relação no início com o teu pai/mãe que regressou? E agora?

\* Como era a tua relação com a tua mãe/pai que ficou contigo, logo após o regresso do teu pai/mãe militar?

Atividades familiares e ocupação de tempos livres

\* Houve alguma(s) atividade(s) que tenha sentido necessidade de realizar para facilitar a reintegração?

Apoio percebido durante a reintegração do militar

Pessoas mais próximas; como ajudaram; qual o papel/importância que tiveram

\* Houve alguém que tenha sido um suporte durante este período? Alguém mais importante pelo papel que teve?

\* O que mais te ajudou a lidar com o stress/dificuldades associadas a este período?

\* O que achas que precisamos de saber mais sobre o que aconteceu depois do teu pai/mãe voltar para casa?

## **EXPERIÊNCIA ENTRE MISSÕES**

\* Para ti, o que foi diferente entre a 1ª e as restantes missões do teu pai/mãe?

\* Achas que a tua família preparou-se de forma diferente para as várias missões?

\* Quem é a primeira pessoa que costumas ligar/falar para te apoiar quando estás mais triste/assustado ou sozinho? Como eles te ajudam? São as mesmas pessoas que te ajudam, quando um dos teus pais está em missão?

\* Achas que agora podes ser tu ajudar outras pessoas? Sim? Quem?

\* Por último, se pudesses dar conselhos a um adolescente que acaba por saber que o seu pai/mãe foi nomeado para a missão, o que dirias?

---

**Apêndice F – Protocolo de investigação para os pais dos militares**

# Estudo de apoio psicossocial à Família Militar

## QUESTIONÁRIO PARA PAIS

Este questionário é constituído por um conjunto de questões que pretendem compreender as suas vivências durante as várias fases inerentes a uma missão internacional do seu familiar militar.

Não existe tempo limite, nem respostas certas ou erradas, no entanto, pedimos que as respostas correspondam o mais possível à sua maneira de pensar ou agir.

---

**Este questionário é *anónimo e confidencial***

**Por favor NÃO coloque o seu nome em nenhuma parte da folha.**

O Militar, na altura da última missão, residia com os pais?

☐ Não ☐ Sim

## QUESTIONÁRIO PAIS

### I. IDENTIFICAÇÃO

1. Sexo: M ☐ F ☐    2. Idade \_\_\_\_\_    3. Data de Nascimento \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_
4. Estado Civil:
- a. Casado(a) ☐, há quantos anos? \_\_\_\_\_;
  - b. União de fato ☐, há quantos anos? \_\_\_\_\_;
  - c. Solteiro(a) ☐;
  - d. Viúvo(a) ☐
5. Profissão: \_\_\_\_\_
6. Localidade onde nasceu \_\_\_\_\_    7. Localidade de residência \_\_\_\_\_
8. Filhos: Quantos? \_\_\_\_\_    9. Filhos militares: Quantos? \_\_\_\_\_,
10. Habilitações académicas:
- a) Até ao 4ºano ☐
  - b) 5º - 6ºano ☐
  - c) 7º - 9ºano ☐
  - d) 10º-11ºano ☐
  - e) 12ºano (completo) ☐
  - f) Licenciatura ou superior ☐

### II. FILHO MILITAR

11. Categoria:
- a) Oficial ☐
  - b) Sargento ☐
  - c) Praça ☐
12. Ramo da FA/Força de Segurança:
- a. Marinha ☐
  - b. Exército ☐
  - c. Força Aérea ☐
  - d. Guarda Nacional Republicana ☐

### III. ÚLTIMA MISSÃO DO FILHO MILITAR

13. Local da missão:
- a) Bósnia ☐
  - b) Kosovo ☐
  - c) Timor ☐
  - d) Iraque ☐
  - e) Afeganistão ☐
  - f) Uganda ☐
  - g) Outro ☐, onde \_\_\_\_\_

#### IV. MISSÃO: PRÉ-DESLOCAMENTO

14. A notificação da notícia de que o(a) seu(sua) filho(a) ia para a missão, foi-lhe transmitida:

- a. Mais de 2 meses antes da partida ☐
- b. 1 mês antes da partida ☐
- c. 2 semanas antes da partida ☐
- d. 1 semana antes da partida ☐
- e. Não me foi comunicado ☐

15. Utilizando a grelha que se segue, e que apresenta um conjunto de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções, indique *como se sentiu quando lhe deram a notícia?*

**1**-Nada ou muito Ligeiramente, **2**-Um Pouco; **3**-Moderadamente; **4**-Bastante, **5**-Extremamente

Interessado(a)	1	2	3	4	5	Orgulhoso(a)	1	2	3	4	5
Perturbado(a)	1	2	3	4	5	Irritado(a)	1	2	3	4	5
Excitado(a)	1	2	3	4	5	Encantado(a)	1	2	3	4	5
Atormentado(a)	1	2	3	4	5	Com remorsos	1	2	3	4	5
Agradavelmente surpreendido(a)	1	2	3	4	5	Inspirado(a)	1	2	3	4	5
Culpado(a)	1	2	3	4	5	Nervoso(a)	1	2	3	4	5
Assustado(a)	1	2	3	4	5	Determinado(a)	1	2	3	4	5
Caloroso(a)	1	2	3	4	5	Trémulo(a)	1	2	3	4	5
Repulsa(a)	1	2	3	4	5	Activo(a)	1	2	3	4	5
Entusiasmado(a)	1	2	3	4	5	Amedrontado(a)	1	2	3	4	5

16. Em relação aos motivos que levaram o(a) seu(sua) filho(a) a optar por ir para a missão, estes foram-lhe transmitidos? ☐ Não ☐ Sim

Se a sua resposta foi Sim, quais as razões:

- a. Ajuda financeira ☐
- b. Gosto pela missão ☐
- c. Obrigação ☐
- d. Outras:

17. Durante a preparação para a missão, o(a) seu(sua) filho(a) teve de se ausentar para treinos e exercícios. Muitas vezes, há alterações às rotinas familiares e mudança de responsabilidades, como por exemplo ir buscar o(s) neto(s) à escola ou pagar contas correntes do(a) seu(sua) filho(a).

No seu caso, essas alterações existiram, participando nas mesmas? ☐ Não ☐ Sim

Se a sua resposta foi Sim, quais:

---



---



---

18. Também, é nesta fase de preparação que se planeiam os reajustamentos e planos para que a família esteja preparada para a ausência do(da) seu(sua) filho(a) durante a fase do deslocamento.

Houve reajustamentos de apoio em relação aos netos, nora/genro que fica, etc.? ☐ Não ☐ Sim

Se a sua resposta foi Sim, quais:

---

---

---

19. Durante esta fase sentiu apoio:

a. De familiares próximos ☐,

quais: \_\_\_\_\_

b. De familiares mais afastados ☐,

quais: \_\_\_\_\_

c. De amigos ☐

d. De colegas de trabalho ☐

e. Dos serviços militares de qualquer natureza ☐, quais: \_\_\_\_\_

f. Não senti apoio ☐

20. Antes da partida, o que pensava que mudaria com a ausência do(a) seu(sua) filho(a)?

---

---

---

21. Complete as seguintes frases:

a. “Nesta fase gostaria que alguém me tivesse dito

”

b. “Nesta fase gostaria que alguém me tivesse ajudado

”

## V. MISSÃO: DESLOCAMENTO

22. Durante o período de ausência do(da) seu(sua) filho(a), quais foram as principais alterações sentidas na adaptação?

---

---

---

23. Em relação ao(à) cônjuge/namorada(o) que ficou em casa, enquanto o(a) seu(sua) filho(a) estava em missão:

a. Existiu uma maior aproximação? ☐ Não ☐ Sim

Se sim, como sentiu essa aproximação:



(1) mais conversas sobre o(a) seu(sua) filho(a) ☐

(2) mais conversas sobre vocês ☐

(3) outros assuntos, como

---

mais atividades juntos (refeições, passeios, etc.)? ☐

b. Na altura da missão não existia cônjuge/ namorada(o) ☐

24. Em relação ao(s) neto(s), enquanto o(a) seu(sua) filho(a) estava em missão:

a. Existiu uma maior aproximação? ☐ Não ☐ Sim

Se sim, como sentiu essa aproximação:

(1) mais conversas sobre o(a) seu(sua) filho(a) ☐

(2) mais conversas sobre vocês ☐

(3) outros assuntos como

---

(4) mais atividades juntos (refeições, passeios, etc.)? ☐

b. Na altura da missão não existia(m) neto(s) ☐

25. Que meios de comunicação utilizava com o(a) seu(sua) filho(a) durante a missão:

a) E-mail: Sim ☐ Não ☐ Frequência \_\_\_\_\_

b) Webcam: Sim ☐ Não ☐ Frequência \_\_\_\_\_

c) Carta: Sim ☐ Não ☐ Frequência \_\_\_\_\_

d) Redes sociais (Facebook, Twitter, etc.): Sim ☐ Não ☐ Frequência \_\_\_\_\_

e) Outro: Sim ☐ Não ☐ Qual? \_\_\_\_\_ Frequência \_\_\_\_\_

26. Considera que comunicar com o(a) seu(sua) filho(a), durante o deslocamento é:

a) Muito importante ☐

b) Importante ☐

c) Indiferente ☐

d) Pouco importante ☐

e) Nada importante ☐

27. A comunicação com o(a) seu(sua) filho(a) durante a missão:

a) Fortalece a moral: Sim ☐ Não ☐

b) Fortalece os laços relacionais: Sim ☐ Não ☐

c) Facilita o reencontro: Sim ☐ Não ☐

d) Melhora o bem-estar: Sim ☐ Não ☐

e) Aumenta a ansiedade: Sim ☐ Não ☐

f) Aumenta a tristeza e o isolamento: Sim ☐ Não ☐

g) Outras: \_\_\_\_\_

28. Durante esta fase sentiu maior apoio:

- a. De familiares próximos ☐,  
quais: \_\_\_\_\_
- b. De familiares mais afastados ☐,  
quais: \_\_\_\_\_
- c. De amigos ☐
- d. De colegas de trabalho ☐
- e. Dos serviços militares de qualquer natureza ☐, quais: \_\_\_\_\_
- f. Não senti apoio ☐

29. Complete as seguintes frases:

- a. “Do que senti mais saudades nesta fase foi  
\_\_\_\_\_”
- b. “Nesta fase gostaria que alguém me tivesse dito  
\_\_\_\_\_”
- c. “Nesta fase gostaria que alguém me tivesse ajudado  
\_\_\_\_\_”

## VI. MISSÃO: PÓS-DESLOCAMENTO

30. Após o regresso do(da) seu(sua) filho(a), quais foram as principais alterações sentidas nas rotinas e nas atividades do quotidiano?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

31. Sentiu que o(a) seu(sua) filho(a) estava diferente? ☐ Não ☐ Sim. Se sim, porquê?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

32. Sentiu que no seio da família do(a) seu(sua) filho(a) existiram situações conflituosas resultantes da readaptação? ☐ Não ☐ Sim

33. Nos dias/meses após o regresso do(a) seu(sua) filho(a), a vossa relação?

- a. Manteve-se como dantes ☐
- b. Afastamo-nos mais ☐
- c. Aproximamo-nos mais ☐

34. E agora? Está alguma coisa diferente, comparando estes dois momentos?

☐ Não ☐ Sim. Se sim, em quê?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

35. Durante esta fase sentiu maior apoio:

- a. De familiares próximos ☐,  
quais: \_\_\_\_\_
- b. De familiares mais afastados ☐,  
quais: \_\_\_\_\_
- c. De amigos ☐
- d. De colegas de trabalho ☐
- e. Dos serviços militares de qualquer natureza ☐, quais: \_\_\_\_\_
- f. Não senti apoio ☐

36. Se esta não foi a primeira missão em que o(a) seu(sua) filho(a) participou, considera que a sua família se preparou de forma diferente para as diferentes missões?

☐ Não ☐ Sim. Se não, porquê?

---

---

37. Complete as seguintes frases:

- a. “O regresso do(a) meu(minha) filho(a) fez-me sentir  
\_\_\_\_\_”
- b. “Depois de refletir sobre a fase do *pós-missão*, gostaria que alguém me tivesse dito  
\_\_\_\_\_”
- c. “Depois de refletir sobre a fase do *pós-missão*, gostaria que alguém me tivesse ajudado  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_”
- d. “Gostaria de dizer aos pais dos militares que partem em missão que  
\_\_\_\_\_”
- e. “Se o tempo voltasse para trás mudava  
\_\_\_\_\_”

**Obrigado pela sua colaboração!**

---

**Apêndice G - Protocolo de investigação para os irmãos dos militares**

---

# Estudo de apoio psicossocial à Família Militar

## QUESTIONÁRIO PARA IRMÃOS

Este questionário é constituído por um conjunto de questões que pretendem compreender as suas vivências durante as várias fases inerentes a uma missão internacional do seu familiar militar. Não existe tempo limite, nem respostas certas ou erradas, no entanto, pedimos que as respostas correspondam o mais possível à sua maneira de pensar ou agir.

---

**Este questionário é *anónimo e confidencial***

**Por favor NÃO coloque o seu nome em nenhuma parte da folha.**

O militar, na altura da última missão, residia consigo?

☐ Não ☐ Sim

## QUESTIONÁRIO IRMÃOS

### I. IDENTIFICAÇÃO

1. Sexo: M ☐ F ☐ 2. Idade \_\_\_\_\_ 3. Data de Nascimento \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

4. Estado Civil:

- e. Casado(a) ☐, há quantos anos? \_\_\_\_\_;
- f. União de fato ☐, há quantos anos? \_\_\_\_\_;
- g. Solteiro(a) ☐;
- h. Viúvo(a) ☐

5. Profissão: \_\_\_\_\_

6. Localidade onde nasceu \_\_\_\_\_ 7. Localidade onde reside \_\_\_\_\_

8. Habilitações académicas:

- g) Até ao 4ºano ☐
- h) 5º - 6ºano ☐
- i) 7º - 9ºano ☐
- j) 10º-11ºano ☐
- k) 12ºano (completo) ☐
- l) Licenciatura ou superior ☐

### II. IRMÃO MILITAR

9. Categoria:

- d) Oficial ☐
- e) Sargento ☐
- f) Praça ☐

10. Ramo da FA/Força de Segurança:

- e. Marinha ☐
- f. Exército ☐
- g. Força Aérea ☐
- h. Guarda Nacional Republicana ☐

### III. ÚLTIMA MISSÃO DO IRMÃO MILITAR

11. Local da missão:

- h) Bósnia ☐
- i) Kosovo ☐
- j) Timor ☐
- k) Iraque ☐
- l) Afeganistão ☐
- m) Uganda ☐
- n) Outro ☐, onde \_\_\_\_\_

#### IV. MISSÃO: PRÉ-DESLOCAMENTO

12. A notificação da notícia de que o(a) seu(sua)irmão(ã) para a missão, foi-lhe transmitida:

- f. Mais de 2 meses antes da partida ☐
- g. 1 mês antes da partida ☐
- h. 2 semanas antes da partida ☐
- i. 1 semana antes da partida ☐
- j. Não me foi comunicado ☐

13. Utilizando a grelha que se segue, e que apresenta um conjunto de palavras que descrevem diferentes sentimentos e emoções, indique *como se sentiu quando lhe deram a notícia?*

**1-Nada ou muito Ligeiramente, 2-Um Pouco; 3-Moderadamente; 4-Bastante, 5-Extremamente**

Interessado(a)	1	2	3	4	5	Orgulhoso(a)	1	2	3	4	5
Perturbado(a)	1	2	3	4	5	Irritado(a)	1	2	3	4	5
Excitado(a)	1	2	3	4	5	Encantado(a)	1	2	3	4	5
Atormentado(a)	1	2	3	4	5	Com remorsos	1	2	3	4	5
Agradavelmente surpreendido(a)	1	2	3	4	5	Inspirado(a)	1	2	3	4	5
Culpado(a)	1	2	3	4	5	Nervoso(a)	1	2	3	4	5
Assustado(a)	1	2	3	4	5	Determinado(a)	1	2	3	4	5
Caloroso(a)	1	2	3	4	5	Trémulo(a)	1	2	3	4	5
Repulsa	1	2	3	4	5	Activo(a)	1	2	3	4	5
Entusiasmado(a)	1	2	3	4	5	Amedrontado(a)	1	2	3	4	5

14. Em relação aos motivos que levaram o(a) seu(sua) irmão(ã) a optar por ir para a missão, estes foram-lhe transmitidos? ☐ Não ☐ Sim

Se a sua resposta foi Sim, quais as razões:

- e. Ajuda financeira ☐
- f. Gosto pela missão ☐
- g. Obrigação ☐
- h. Outras:

15. Durante a preparação para a missão, o(a) seu(sua) irmão(ã) teve de se ausentar para treinos e exercícios. Muitas vezes, há alterações às rotinas familiares e mudança de responsabilidades, como por exemplo ir buscar o(s) sobrinhos(s) à escola ou pagar contas correntes do(a) seu(sua) irmão(ã). No seu caso, essas alterações existiram, participando nas mesmas? ☐ Não ☐ Sim. Se a resposta foi Sim, quais:

16. Também, é nesta fase de preparação que se planeiam os reajustamentos e planos para que a família esteja preparada para a ausência do(da) seu(sua) irmão(ã) durante a fase do deslocamento. Houve reajustamentos de apoio em relação ao(s) seu(s) pai/mãe/pais, sobrinho(s), cunhada(o) que fica, etc.? ☐ Não ☐ Sim

Se a sua resposta foi Sim, quais:

---

---

---

---

17. Durante esta fase sentiu apoio:

- g. De familiares próximos ☐,  
quais: \_\_\_\_\_
- h. De familiares mais afastados ☐,  
quais: \_\_\_\_\_
- i. De amigos ☐
- j. De colegas de trabalho ☐
- k. Dos serviços militares de qualquer natureza ☐, quais: \_\_\_\_\_
- l. Não senti apoio ☐

18. Antes da partida, o que pensava que mudaria com a ausência do(a) seu(sua) irmão(ã)?

---

---

---

---

19. Complete as seguintes frases:

- c. “Nesta fase gostaria que alguém me tivesse dito \_\_\_\_\_”  
\_\_\_\_\_
- d. “Nesta fase gostaria que alguém me tivesse ajudado \_\_\_\_\_”  
\_\_\_\_\_



**V. MISSÃO: DESLOCAMENTO**

20. Durante o período de ausência do(da) seu(sua) irmão(ã) , quais foram as principais alterações sentidas na adaptação?

---

---

---

21. Em relação à(ao) cônjuge/namorada(o) que ficou em casa, enquanto o(a) seu(sua) irmão(ã) estava em missão:

c. Existiu uma maior aproximação? ☐ Não ☐ Sim

Se sim, como sentiu essa aproximação:

(4) mais conversas sobre o(a) seu(sua) irmão(ã) ☐

(5) mais conversas sobre vocês ☐

(6) outros assuntos como \_\_\_\_\_

(7) mais atividades juntos (refeições, passeios, etc.)? ☐

d. Na altura da missão não existia cônjuge/ namorada(o) ☐

22. Em relação ao(s) sobrinho(s), enquanto o(a) seu(sua) irmão(ã) estava em missão:

c. Existiu uma maior aproximação? ☐ Não ☐ Sim

Se sim, como sentiu essa aproximação:

(5) mais conversas sobre o(a) seu(sua) irmão(ã) ☐

(6) mais conversas sobre vocês ☐

(7) outros assuntos como \_\_\_\_\_

(8) mais atividades juntos (refeições, passeios, etc.)? ☐

d. Na altura da missão não existia(m) sobrinho(s) ☐

23. Que meios de comunicação utilizava com o(a) seu(sua) irmão(ã) durante a missão:

f) E-mail: Sim ☐ Não ☐ Frequência \_\_\_\_\_

g) Webcam: Sim ☐ Não ☐ Frequência \_\_\_\_\_

h) Carta: Sim ☐ Não ☐ Frequência \_\_\_\_\_

i) Redes sociais (Facebook, Twitter, etc.): Sim ☐ Não ☐ Frequência \_\_\_\_\_

j) Outro: Sim ☐ Não ☐ Qual? \_\_\_\_\_ Frequência \_\_\_\_\_

24. Considera que comunicar com o(a) seu(sua) irmão(ã) , durante o deslocamento é:

- f) Muito importante ☐
- g) Importante ☐
- h) Indiferente ☐
- i) Pouco importante ☐
- j) Nada importante ☐

25. A comunicação com o(a) seu(sua) irmão(ã) durante a missão:

- h) Fortalece a moral: Sim ☐ Não ☐
- i) Fortalece os laços relacionais: Sim ☐ Não ☐
- j) Facilita o reencontro: Sim ☐ Não ☐
- k) Melhora o bem-estar: Sim ☐ Não ☐
- l) Aumenta a ansiedade: Sim ☐ Não ☐
- m) Aumenta a tristeza e o isolamento: Sim ☐ Não ☐
- n) Outras: \_\_\_\_\_

26. Durante esta fase sentiu maior apoio:

- g. De familiares próximos ☐,  
quais: \_\_\_\_\_
- h. De familiares mais afastados ☐,  
quais: \_\_\_\_\_
- i. De amigos ☐
- j. De colegas de trabalho ☐
- k. Dos serviços militares de qualquer natureza ☐, quais: \_\_\_\_\_
- l. Não senti apoio ☐

27. Complete as seguintes frases:

- d. “Do que senti mais saudade nesta fase foi \_\_\_\_\_”  
\_\_\_\_\_
- e. “Nesta fase gostaria que alguém me tivesse dito \_\_\_\_\_”  
\_\_\_\_\_
- f. “Nesta fase gostaria que alguém me tivesse ajudado \_\_\_\_\_”  
\_\_\_\_\_

**VI. MISSÃO: PÓS-DESLOCAMENTO**

28. Após o regresso do(da) seu(sua) irmão(ã), quais foram as principais alterações sentidas nas rotinas e nas atividades do quotidiano?

---

---

29. Sentiu que o(a) seu(sua) irmão(ã) estava diferente? ☐ Não ☐ Sim. Se sim, porquê?

---

---

30. Sentiu que no seio da família do(a) seu(sua) irmão(a) existiram situações conflituosas resultantes da readaptação. ☐ Não ☐ Sim

31. Nos dias/meses após o seu regresso, a vossa relação?

- d. Manteve-se como dantes ☐
- e. Afastamo-nos mais ☐
- f. Aproximamo-nos mais ☐

32. E agora? Está alguma coisa diferente, comparando estes dois momentos?

☐ Não ☐ Sim. Se sim, em quê?

---

---

33. Durante esta fase sentiu maior apoio:

- g. De familiares próximos ☐, quais: \_\_\_\_\_
- h. De familiares mais afastados ☐, quais: \_\_\_\_\_
- i. De amigos ☐
- j. De colegas de trabalho ☐
- k. Dos serviços militares de qualquer natureza ☐, quais: \_\_\_\_\_
- l. Não senti apoio ☐

34. Se esta não foi a primeira missão em que o(a) seu(sua) irmão(ã) participou, considera que a sua família se preparou de forma diferente para as diferentes missões? ☐ Não ☐ Sim. Se não, porquê?

---

---

35. Complete as seguintes frases:

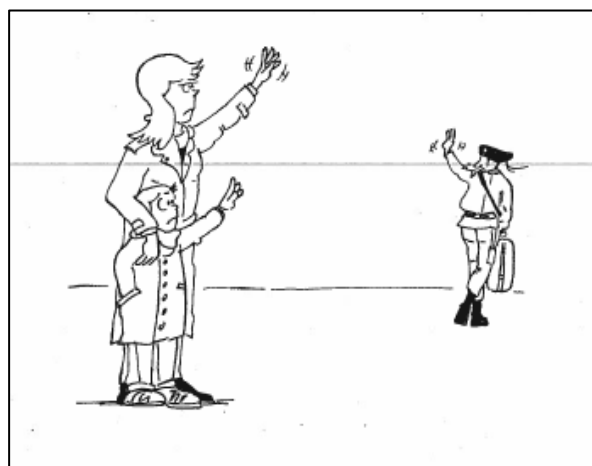
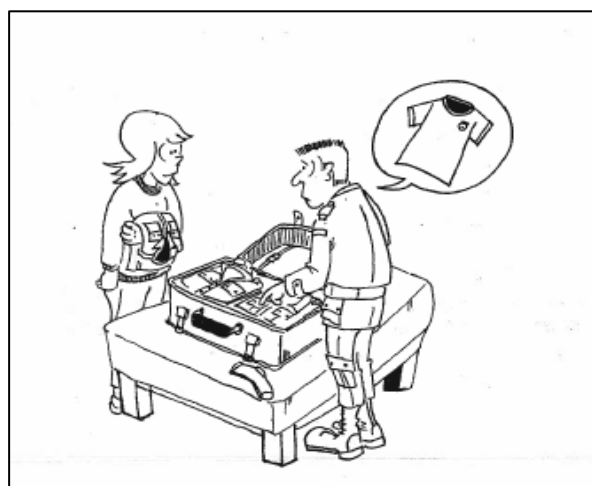
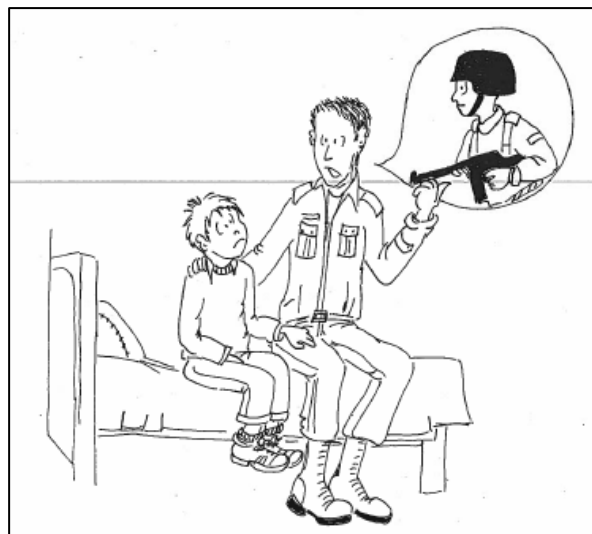
- f. “O regresso do(a) meu(minha) irmão(ã) fez-me sentir \_\_\_\_\_”  
\_\_\_\_\_”
- g. “Depois de refletir sobre a fase do *pós-missão*, gostaria que alguém me tivesse dito \_\_\_\_\_”  
\_\_\_\_\_”
- h. “Depois de refletir sobre a fase do *pós-missão*, gostaria que alguém me tivesse ajudado \_\_\_\_\_”  
\_\_\_\_\_”
- i. “Gostaria de dizer aos irmãos dos militares que partem em missão que \_\_\_\_\_”  
\_\_\_\_\_”
- j. “Se o tempo voltasse para trás mudava \_\_\_\_\_”  
\_\_\_\_\_”

**Obrigado pela sua colaboração!**

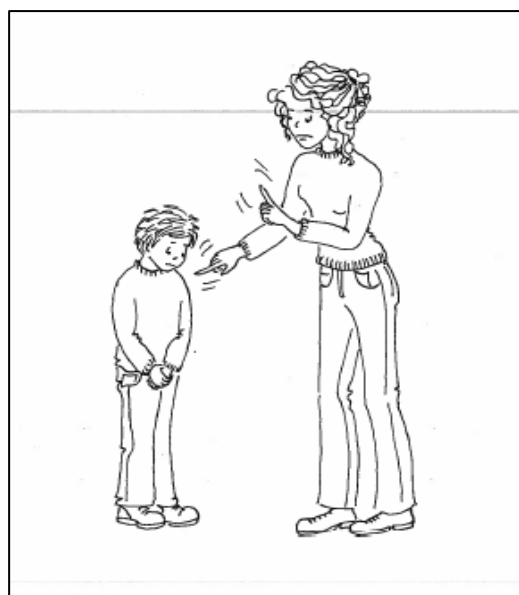
---

**Apêndice H – Desenhos de apoio às entrevistas dos filhos mais pequenos**

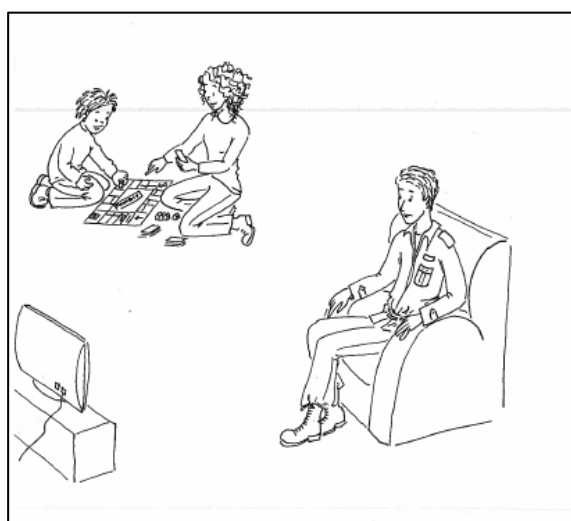
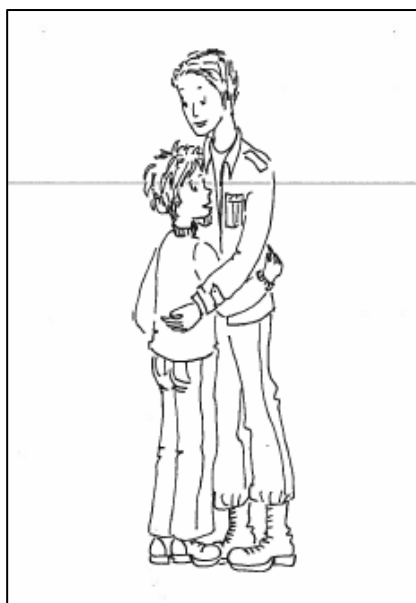
**Fase do pré-deslocamento (exemplos)**



**Fase do deslocamento (exemplos)**



**Fase do pós-deslocamento (exemplos)**





---

**Apêndice I – Base de dados (exemplo)**

Novo

Nome:

Morada:

Sexo:

homem

Data nascimento:

20abr2019

Parentesco:

próprio

Profissão:

Habilitações Académicas:

até 4º ano

Nº elementos agregado:

0

Contacto:

Agregado familiar:

Parentesco	Profissao	Novo

Filhos:

Nome	Sexo	Data de na...	Novo

Familiares perto:

Nome	Parentesco	Data de na...	Novo

Nome do familiar militar:

Posto:

General

Ocupação dos tempos livres:

Desportos que pratica:

Comunicação prevista para o deslocamento (entre a família e o militar):

Modo de comunicação	Frequência	Novo

Importância de comunicar:

muito importante

Existe algum elemento da família que precisa de cuidados de saúde?

Aconteceu algum acontecimento recente que provocou instabilidade/tristeza/aborrecimento/etc?

Gostaria de ter informação/recursos no site do NAF sobre...

Alertas:

Motivo	Data	Data final	Recorrencia	Novo

☐ Gostaria de pertencer a uma rede de apoio entre familiares?

Ok

Cancelar



---

**Anexo A – Autorização do Chefe do Estado-Maior do Exército**

NÃO CLASSIFICADO



MINISTÉRIO DA DEFESA NACIONAL  
EXÉRCITO PORTUGUÊS  
COMANDO DO PESSOAL  
DIREÇÃO DE OBTENÇÃO DE RECURSOS HUMANOS

## CENTRO DE PSICOLOGIA APLICADA DO EXÉRCITO

<b>INFORMAÇÃO Nº: 0006</b>	
<b>Procº: 00.020</b>	<b>Data: 06 de Maio de 2014</b>
<b>Assunto: REALIZAÇÃO DE UM ESTUDO NO ÂMBITO DO APOIO PSICOSSOCIAL À FAMÍLIA MILITAR - ALARGAMENTO AOS OUTROS RAMOS DAS FORÇAS ARMADAS E GUARDA NACIONAL REPUBLICANA</b>	
<b>DESPACHO DE SEXA O GEN CEMGFA</b>	
<b>PARECER DE SEXA O GEN CEME</b>	
<p>1. A prova conforme proposta, conduzida, se uma prova para a "avaliação" suficiente ao Exército foi suficiente, sugiro que se a mesma para os interesses com os</p>	
<b>PARECER DO EXMO. TGEN VCME</b>	
<p>Concordo</p> <p>27/4/14</p> <p><i>[Assinatura]</i></p>	<p>outros ramos e GDA, e p dados necessários considerados na sequência do projeto na Informação N.º 005, de 04/01/14, do GATE</p>
<b>PARECER DO EXMO. MGEN DORH</b>	
<p>Considero que o estudo tem interesse para a família militar. Concordo com a proposta à consideração superior</p>	<p>16/6/14</p> <p>2. À consideração superior</p> <p>3. E.º e G.º</p> <p>27/4/14</p> <p><i>[Assinatura]</i></p> <p>GDA, e p para a análise diversa, com toda a p anterior.</p>

Centro de Psicologia Aplicada do Exército  
Praça do Comércio, 1100-148 LISBOA

Telef. 916 103 228  
Telef. Mil. 421 852  
E-mail: cpae@mail.exercito.pt

NÃO CLASSIFICADO

---

**Anexo B – Prémio de Investigação Científica em Ciências Militares 2018,  
na área do “Comportamento Humano e Saúde em Contexto Militar”**

---



Ministério da Defesa Nacional  
Estado-Maior-General das Forças Armadas  
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO MILITAR

## DIPLOMA

### PRÉMIO INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA EM CIÊNCIAS MILITARES 2018

Atribuído aos

Tenente-Coronel Renato Pessoa dos Santos, Andreia Boia,  
Teresa Marques, Rita Francisco e Maria Teresa Ribeiro

Na área científica do Comportamento Humano e Saúde em Contexto militar,  
pelo artigo "*International Missions, Marital Relationships and Parenting in  
Military Families: an Exploratory Study*".

Pedrouços, 13 de dezembro de 2018

O Comandante

Edgar Martins de Bastos Ribeiro  
Vice-almirante